ଯୋଗପ୍ରଭା



ବିବେକାନନ୍ଦ ଯୋଗ ଚିକିତ୍ସା ଗବେଷଣା ପ୍ରତିଷ୍ଠାନ
ଭୁବନେଶ୍ୱର

ପ୍ରତିଷ୍ଠାନର ପ୍ରକାଶନ ସୂଚୀ

- "ଯୋଗ ବିଚାର" - ତ୍ରୈମାସିକ ପତ୍ରିକା
- ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର
- ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ବିକାଶ ଓ ଯୋଗ
- ଯୁବ ପ୍ରେରଣା
- ଭଜନାମୃତ
- **Yoga For Back Pain**

- ଆପଣ ସେବା ସମର୍ପିତ ଜୀବନଯାପନ କରିବାକୁ ଚାହାନ୍ତି କି ?
- ନିଃସ୍ୱାର୍ଥପର ଭାବରେ ପୂର୍ଣ୍ଣକାଳୀନ ସମାଜସେବୀ ହେବାକୁ ଆଗ୍ରହୀ କି ?
- ଯୋଗ ବିଦ୍ୟାର ପ୍ରଚାର ଓ ପ୍ରସାର ନିମନ୍ତେ ତଥା ଦୁଃଖରେ ପିଡ଼ିତଙ୍କ ସେବା କରିବାକୁ ଚାହାନ୍ତି କି ?
- ସାଧାରଣ ଜୀବନ ଧାରଣ କରି ରାଷ୍ଟ୍ରର ଉନ୍ନତି କଳ୍ପେ ଉତ୍ସର୍ଗୀକୃତ ହେବାକୁ ଚାହାନ୍ତି କି ?
- ବୟସ ୨୦ ରୁ ୩୫ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ।
- ତେବେ ନିଜ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିବରଣୀ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଠିକଣାରେ ଜଣାନ୍ତୁ । ସାକ୍ଷାତକାର ସମୟ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପତ୍ର ମାଧ୍ୟମରେ ଜଣାଇ ଦିଆଯିବ ।

ସମ୍ପର୍କ ସୂତ୍ର :
ବିବେକାନନ୍ଦ ଯୋଗ ଚିକିତ୍ସା ଗବେଷଣା ପ୍ରତିଷ୍ଠାନ
ଏମ୍.ଆଇ.ଜି. ବି-୨୧ (ପ୍ରଥମ ମହଲା), ବ୍ରିଟ୍ କଲୋନୀ, ନୟାପଲ୍ଲୀ
ଭୁବନେଶ୍ୱର - ୭୫୧୦୧୨
ଦୂରଭାଷ : ୯୪୩୭୧୦୫୦୬୬, ୯୪୩୭୩୦୬୫୮୬
E-mail : vivekyoga@rediffmail.com

ଯୋଗପ୍ରଭା

(ଅଭ୍ୟାସ ପୁସ୍ତିକା)

ବିବେକାନନ୍ଦ ଯୋଗ ଚିକିତ୍ସା ଗବେଷଣା ପ୍ରତିଷ୍ଠାନ
ଏମ୍.ଆଇ.ଜି.-ବି/୨୧, ବ୍ରିଟ୍ କଲୋନୀ, ନୟାପଲ୍ଲୀ
ଭୁବନେଶ୍ୱର - ୭୫୧୦୧୨
ଦୂରଭାଷ : ୯୪୩୭୧୦୫୦୬୬, ୯୪୩୭୩୦୬୫୮୬
E-mail : vivekyoga@rediffmail.com

ପ୍ରକାଶକ :

ବିବେକାନନ୍ଦ ଯୋଗ ଚିକିତ୍ସା ଗବେଷଣା ପ୍ରତିଷ୍ଠାନ

ଏମ୍.ଆଇ.ଜି. ବି-୨୧, ବ୍ରିଟ୍ କଲୋନୀ, ନୟାପଲ୍ଲୀ

ଭୁବନେଶ୍ୱର - ୭୫୧୦୧୨

ପ୍ରଥମ ପ୍ରକାଶନ :

ରାକ୍ଷୀ ପୂର୍ଣ୍ଣିମା, ଅଗଷ୍ଟ-୨୦୧୫; ମୁଦ୍ରଣ ସଂଖ୍ୟା : ୧୦୦୦

ମୁଦ୍ରଣ :

ରିପ୍ରୋପ୍ରିଣ୍ଟ୍ ପ୍ରା.ଲିଃ.

ଆଇ.ଆର.ସି. ଭିଲେଜ୍, ନୟାପଲ୍ଲୀ

ଭୁବନେଶ୍ୱର - ୭୫୧୦୧୫

ମୂଲ୍ୟ : ୬୦ ଟଙ୍କା

ମୁଖବନ୍ଧ

ଆଜିର ବିଜ୍ଞାନ ଯୁଗରେ ଭୌତିକ ଉନ୍ନତି ସମ୍ଭବ ହୋଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବିଫଳତା ଚିନ୍ତାର ବିଷୟ । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ରକ୍ଷା କ୍ଷେତ୍ରରେ ବୈଜ୍ଞାନିକଗଣ ନିଜର ଗବେଷଣା ମାଧ୍ୟମରେ ବହୁ ଚେଷ୍ଟା କରୁଥିବା ସତ୍ତ୍ୱେ ବ୍ୟକ୍ତି ତଥା ସମାଜରେ ଶାନ୍ତି, ସୌହାର୍ଦ୍ଦ୍ୟ, ସମନ୍ୱୟ, ସହଯୋଗ ଆଦି କମିଯାଉଥିବା ଅନୁଭୂତ ହେଉଅଛି । ଚିକିତ୍ସାରେ ବିଫଳତାର ଅନୁଭୂତି ନେଇ ରୋଗୀମାନେ ବିକଳ୍ପ ଚିକିତ୍ସାର ଆଶ୍ରୟ ନେଉଛନ୍ତି । ମାନସିକ ଓ ସାମାଜିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଦିନକୁ ଦିନ ବଢ଼ିଚାଲିଛି । ସମାଜର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ତରରେ ନୈତିକ ଅଧୋଃପତନ ସ୍ପଷ୍ଟ ଦୃଶ୍ୟ ହେଉଅଛି ।

ସମାଜର ଏ ପ୍ରକାର ଦୁରାବସ୍ଥାର ସମାଧାନର ଏକ ମାତ୍ର ପନ୍ଥା ହେଲା ବ୍ୟକ୍ତି ଚରିତ୍ରରେ ସକାରାତ୍ମକ ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀ । ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ ଏବଂ ସାମାଜିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାକୁ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ଯଥା ଏଲୋପାଥି, ହୋମିଓପାଥି, ଆର୍ୟୁବେଦ ଆଦିର ପ୍ରଚଳନ ଥାଇ ମଧ୍ୟ ଏକ ସୁସ୍ଥ ସମାଜ ଗଠନ ସମ୍ଭବ ହେଉନାହିଁ ।

ଏହି ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ବିକଳ୍ପ ଚିକିତ୍ସା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯୋଗର ଭୂମିକା ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଯୋଗ ପ୍ରାଚୀନ ଭାରତୀୟ ପରମ୍ପରାର ଏକ ଅମୂଲ୍ୟ ଉପହାର । ଏହା ଏକ ଜୀବନଧାରା । ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଉଭୟ ଶାରୀରିକ ତଥା ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରେ

ଉନ୍ନତି ପରିଲକ୍ଷିତ ହୋଇଥାଏ । ସମାଜରେ ଶାନ୍ତି, ମୈତ୍ରୀର ସହ ସହାବସ୍ଥାନ କରିବା ପାଇଁ ସୁଯୋଗ ସୃଷ୍ଟିକରେ । ପ୍ରଥମ ଥର ଆର୍ନ୍ତଜାତୀୟ ଯୋଗ ଦିବସ ପାଳନ ପରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ତଥା ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ବିକାଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯୋଗର ବ୍ୟାପକ ପ୍ରଚାର ଓ ପ୍ରସାର ନିମନ୍ତେ ନୂତନ ପଦକ୍ଷେପମାନ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଅଛି ।

ଗୁରୁଗତ ବିଦ୍ୟାକୁ ସରଳୀକରଣ କରିବା ଏକ କଷ୍ଟକର ବ୍ୟାପାର ହୋଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଯୋଗ ଶିକ୍ଷକମାନଙ୍କର ଅଭିଜ୍ଞତା ତଥା ପୂର୍ବ ପ୍ରକାଶିତ ଯୋଗ ପୁସ୍ତକମାନଙ୍କର ସହାୟତାରେ ବିବେକାନନ୍ଦ ଯୋଗ ଚିକିତ୍ସା ଗବେଷଣା ପ୍ରତିଷ୍ଠାନ ତରଫରୁ ପ୍ରକାଶିତ ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ପୁସ୍ତକ "ଯୋଗପ୍ରଭା" ମାଧ୍ୟମରେ ବର୍ତ୍ତମାନର ଆବଶ୍ୟକତାର ପୂରଣ ପାଇଁ ଯତ୍‌ପରୋନାସ୍ତି ପ୍ରୟାସ ଏଠାରେ କରାଯାଇଅଛି ।

ଏହି ପୁସ୍ତକ ପ୍ରକାଶନ ନିମନ୍ତେ ଭାରତୀୟ ଷ୍ଟେଟ୍ ବ୍ୟାଙ୍କ, ଓଡ଼ିଶା ଆର୍ଥିକ ସହାୟତା ପ୍ରଦାନ କରିଥିବାରୁ ପ୍ରତିଷ୍ଠାନ ତରଫରୁ ଆମେ ଆମର କୃତଜ୍ଞତା ଜଣାଉଅଛୁ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଏହି ପ୍ରୟାସରେ ନିଜର ଅନୁଭୂତି, ତଥ୍ୟ ସଂଗ୍ରହ, ଫଟୋ ଚିତ୍ର ପ୍ରଦାନ ଆଦି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯୋଗ ପ୍ରଶିକ୍ଷକମାନଙ୍କର ଅମୂଲ୍ୟ ଅବଦାନ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ସେମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଆମର କୃତଜ୍ଞତା ଜଣାଉଅଛୁ ।

ପ୍ରକାଶକ

ଉପକ୍ରମଣିକା

ଯୋଗ ଓ ସଂସ୍କାର

ଜୀବ ସର୍ବଦା ନିଜ ସଂସ୍କାରରେ ଆବଦ୍ଧ ହୋଇଥାଏ । ସେଥିରୁ ସେ ସୁଖ ଓ ଦୁଃଖ ଭୋଗକରେ । ସତ୍ୟ ବସ୍ତୁଟିକୁ ଜୀବ ନିଜ ଅଜ୍ଞାନ ଆଦି ସଂସ୍କାରରେ ଆବଦ୍ଧ ଥିବାରୁ ଆଦୌ ଉପଲବ୍ଧି କରିପାରେ ନାହିଁ । ସଂସ୍କାରର ବନ୍ଧନରୁ ମୁକ୍ତ ହୋଇପାରିଲେ ସତ୍ୟ ଜ୍ଞାନ ଜୀବ ହୃଦୟରେ ସ୍ୱତଃ ଆତ୍ମ ପ୍ରକାଶ କରେ । ସଂସ୍କାର କ୍ଷୟ ନ ହେଲେ ଶତ ଜନ୍ମ ଧରି ନିଷ୍ଠାର ସହିତ ସାଧକ କ୍ରିୟା ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ମଧ୍ୟ ଅଜ୍ଞାନ ଆବରଣର ମାତ୍ରା ବୃଦ୍ଧି ବ୍ୟତୀତ ଲାଭ କିଛି ହୁଏ ନାହିଁ । ତେଣୁ ବ୍ୟକ୍ତି ଅଭ୍ୟାସ ବଳରେ ଯୋଗଯୁକ୍ତ ହୋଇ ମନକୁ ଏକାଗ୍ର କରିପାରିଲେ ଜଗତର ପରମ ସତ୍ୟକୁ ଉପଲବ୍ଧି କରିପାରିବ । ଏହା ହିଁ ଯୋଗର ମୂଳ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ।

ଭାରତ ଏକ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକତାର ଦେଶ । ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଦେଶ ଭୋଗ ଉପରେ ପର୍ଯ୍ୟବସିତ ଥିଲା ବେଳେ ଭାରତ ଯୋଗ ଓ ତ୍ୟାଗ ଉପରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ । ଭାରତୀୟ ଦର୍ଶନ ଶାସ୍ତ୍ର ମନୁଷ୍ୟର ଅଜ୍ଞାନତା ଓ ବାସନା କାମନା ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ।

ସୃଷ୍ଟିର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଚେତନା ସଦାସର୍ବଦା ଏକ ମହାଚେତନାର ସାନ୍ନିଧ୍ୟ ଲାଭ କରିବାକୁ ସତତ ବ୍ୟାକୁଳ । କିନ୍ତୁ ମନୁଷ୍ୟର ମନ ସଦାସର୍ବଦା ବର୍ହିମୁଖୀ । ବର୍ତ୍ତମାନର ଆଧୁନିକ ଜୀବନଚର୍ଯ୍ୟା ଜୀବନ ପ୍ରତି ଉଦାସୀନ ଭାବ ସୃଷ୍ଟି କରୁଛି । ପ୍ରତି ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ନିତ୍ୟ ନୂତନ ସମସ୍ୟା ବ୍ୟକ୍ତି ମନକୁ ଭାରାକ୍ରାନ୍ତ କରୁଛି । ଫଳରେ ମନୋବିକାର ଜନିତ ରୋଗଗୁଡ଼ିକର ସଂଖ୍ୟା ବୃଦ୍ଧି ଘଟୁଛି ।

ଯୋଗ ଓ ଶିକ୍ଷା

ଶିକ୍ଷା ମନୁଷ୍ୟର ସର୍ବବିଧ ପରିପ୍ରକାଶର ଉତ୍ସ । ଏହା କେବଳ ପରୀକ୍ଷାରେ ଉତ୍ତୀର୍ଣ୍ଣ ନିମିତ୍ତ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ନୁହେଁ ବରଂ ଏହା ମଣିଷକୁ ମଣିଷ ପରି ଗଢ଼ି ତୋଳିଥାଏ । ସମାଜରେ ଜଣେ ସ୍ୱୟଂସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ମନୁଷ୍ୟ ହେବା ପାଇଁ ତାକୁ ସ୍ନେହ, ପ୍ରେମ, ତ୍ୟାଗ, ଆତ୍ମ ବିଶ୍ଳେଷଣ ଓ ସର୍ବୋପରି ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଚେତନା ଆଦି ଗୁଣାବଳୀର ଅଧିକାରୀ ହେବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ବ୍ୟକ୍ତିର ସର୍ବାଙ୍ଗୀନ ଉନ୍ନତିରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଯଥା –

ଶାରୀରିକ ସ୍ତରରେ ତାହାର ବିକାଶ ଘଟାଇ ତା'ର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମତାକୁ ବୃଦ୍ଧି କରାଇଥାଏ । ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ତା'ର ସୃଜନୀ ଶକ୍ତିର ବିକାଶ ହୁଏ । ସବୁ ପରିସ୍ଥିତିରେ ସେ ସମତା ରକ୍ଷା କରିବାରେ ସମର୍ଥ ହୁଏ । ବୌଦ୍ଧିକ ସ୍ତରରେ ଆତ୍ମ ବିଶ୍ଳେଷଣ କରି ଉଚିତ ଅନୁଚିତର ସେ ପ୍ରଭେଦ ଦେଖିପାରେ । ସର୍ବୋପରି ସମାଜରେ ଯେଉଁମାନେ ବଡ଼ ହୋଇଛନ୍ତି, ସେମାନେ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକତାକୁ ହିଁ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦେଇଛନ୍ତି । ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକତା କୌଣସି ସମ୍ପ୍ରଦାୟ ମଧ୍ୟରେ ସୀମିତ ନୁହେଁ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଭିତରେ ମାନବରୁ ମାଧବ ହେବାର ଶକ୍ତି ଅଛି । ତାହାର ବିକାଶ ଘଟାଇବାରେ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

ଏହି ପୁସ୍ତକରେ ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସର ବ୍ୟାୟାମ, ଶୀତଳିକରଣ ବ୍ୟାୟାମ, ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର, ଆସନ, ପ୍ରାଣାୟାମ, ଧ୍ୟାନ, ବନ୍ଧ, ମୁଦ୍ରା ଏବଂ କ୍ରିୟା ଆଦିର ଅଭ୍ୟାସମାନ ବର୍ଣ୍ଣିତ ହୋଇଛି । ଏହାର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ, ଶ୍ୱାସ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ସନ୍ତୁଳନ, ତଥା ସ୍ନାୟୁ ଓ ପରିପାକ ଯନ୍ତ୍ରମାନ ସୁଚାରୁରୂପେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାନ୍ତି ।

ଯୋଗର ସଂଜ୍ଞା

ଯୋଗ ଶବ୍ଦଟି ସଂସ୍କୃତ ଶବ୍ଦ 'ଯୁଜ୍'ରୁ ନିଷ୍ପନ୍ନ ହୋଇଅଛି । 'ଯୁଜ୍ୟତେ ଅନେନ ଇତି ଯୋଗଃ' ଅର୍ଥାତ୍ ଯାହା ଯୁକ୍ତ କରାଏ ବା ମିଳନ କରାଇଥାଏ ତାହାକୁ ଯୋଗ କହନ୍ତି ।

ଯୋଗ ଶାସ୍ତ୍ରର ଜନକ ମହର୍ଷି ପତଞ୍ଜଳିଙ୍କ ଭାଷାରେ ଯୋଗ ହେଉଛି – "ଚିତ୍ତ ବୃତ୍ତି ନିରୋଧଃ" । ମନୁଷ୍ୟ ମନରେ ଉଠୁଥିବା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଚିତ୍ତବୃତ୍ତିକୁ ନିରୋଧ କରିବା ଯୋଗ ଅଟେ । ମହର୍ଷି ବଶିଷ୍ଠଙ୍କ ଅନୁସାରେ 'ମନଃ ପ୍ରଶମନ ଉପାୟ' । ଅର୍ଥାତ୍ ମନକୁ ଶାନ୍ତ କରିବାର ଏକ ଶୈଳୀ ହେଉଛି ଯୋଗ । ଶ୍ରୀମଦ୍ ଭଗବତ୍ ଗୀତାରେ କୁହାଯାଇଛି – ସମତ୍ୱଂ ଯୋଗ ଉଚ୍ୟତେ । ଅର୍ଥାତ୍ ସୁଖ-ଦୁଃଖ, ହାନି-ଲାଭ, ରୋଗ-ନିରୋଗ ଆଦି ସମସ୍ତ ପରିସ୍ଥିତିରେ ସମାନତା ବଜାୟ ରଖିବା ହେଉଛି ଯୋଗ । ଭଗବାନ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣଙ୍କ ଅନୁସାରେ "ଯୋଗଃ କର୍ମସୁ କୌଶଳମ୍" । ଯୋଗ ହେଉଛି କର୍ମ କରିବାର ଏକ କୌଶଳ । ଯୋଗୀ ଶ୍ରୀ ଅରବିନ୍ଦଙ୍କ ଭାଷାରେ ପଶୁସ୍ତରରୁ ଉଠି ଦୈବୀସ୍ତରରେ ପହଞ୍ଚିବା ହେଉଛି ଯୋଗ । ଏ ସବୁ ସଂଜ୍ଞା ପର୍ଯ୍ୟାଲୋଚନା କରିବା ପରେ ଆମେ ଜାଣିବାକୁ ପାଉ ଯେ ଯୋଗ କୌଣସି ଯାଦୁ ବିଦ୍ୟା, ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାୟାମ, ଧର୍ମ, ସଂପ୍ରଦାୟ, ଶାରୀରିକ ଭଙ୍ଗୀ, ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଅଭ୍ୟାସ, ଆରାମଦାୟକ ଚୌକି - ଦର୍ଶନ କିମ୍ବା କେବଳ ରୋଗୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ନୁହେଁ ।

ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ସ୍ଥୁଳ ଶରୀରରୁ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀର ଏବଂ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀରରୁ ସୂକ୍ଷ୍ମାତିସୂକ୍ଷ୍ମ ସ୍ତର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପହଞ୍ଚି ହୁଏ । ଅନ୍ୟ ଭାଷାରେ କହିଲେ ଶରୀରରୁ ମନ ଓ ମନରୁ ଆତ୍ମା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଉପରେ ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସର ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ । ଜଣେ ମନୁଷ୍ୟ ଦୈନିକ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ତା'ର ସଚେତନତାର ସ୍ତରରେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଓ ସ୍ଥୁଳତାର ପାର୍ଥକ୍ୟ ଅନୁଭବ କରିଥାଏ ।

ସମଗ୍ର ଯୋଗ ବିଦ୍ୟାକୁ ଚାରି ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇଅଛି । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା –

ରାଜଯୋଗ – ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତିର ମାର୍ଗ
କର୍ମଯୋଗ – କର୍ମର ମାର୍ଗ
ଭକ୍ତିଯୋଗ – ଭାବନାତ୍ମକ ମାର୍ଗ
ଜ୍ଞାନଯୋଗ – ଦର୍ଶନ ମାର୍ଗ

ଯୋଗର ଉପକାର

ସାଧାରଣ ଲୋକଙ୍କ ଧାରଣା ହେଉଛି ଯୋଗ କିଛି ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାୟାମ ବା ଆସନଭଙ୍ଗୀ । ଆସନ ଯୋଗର ଏକ ଅଂଶ ମାତ୍ର । ମହର୍ଷି ପତଞ୍ଜଳି ରାଜଯୋଗକୁ ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗଯୋଗ ଭାବରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିଛନ୍ତି । ଅଷ୍ଟାଙ୍ଗ ଯୋଗର ସୋପାନଗୁଡ଼ିକ ହେଲା – ଯମ, ନିୟମ, ଆସନ, ପ୍ରାଣାୟାମ, ପ୍ରତ୍ୟାହାର, ଧାରଣା, ଧ୍ୟାନ ଓ ସମାଧି । ଯମ, ନିୟମ ସମାଜରେ ଶୃଙ୍ଖଳିତ ଜୀବନଯାପନ କରିବା ନିମିତ୍ତ ଜୀବନ ଶୈଳୀ ଶିକ୍ଷା ଦେଲାବେଳେ ଆସନ ଶରୀରର ସ୍ଥିରତା ଓ ସଂଯମତା, ପ୍ରାଣାୟାମ ନିଃଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସର ଗତି ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଶିକ୍ଷା ଦେଇଥାଏ । ପ୍ରତ୍ୟାହାର ବାହ୍ୟସାଧନା ଓ ଅନ୍ତସାଧନା ମଧ୍ୟରେ ଏକ ସେତୁ ଭଳି କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

ଧାରଣା, ଧ୍ୟାନ ଓ ସମାଧି ମନକୁ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ଗଭୀରତମ ପ୍ରଦେଶକୁ ନେଇ ଯାଇଥାଏ । ଯେଉଁଠି ଜୀବନର ମାନେ ହିଁ କେବଳ ଆନନ୍ଦ । ଏହି ଆନନ୍ଦ ପ୍ରାପ୍ତି ହିଁ ଆମ ସମସ୍ତଙ୍କ ଜୀବନର ଲକ୍ଷ୍ୟ । କର୍ମଯୋଗ, ଭକ୍ତିଯୋଗ, ରାଜଯୋଗ ଓ ଜ୍ଞାନଯୋଗ ଯେକୌଣସି ଗୋଟିଏ ହେଉ କିମ୍ବା ସମସ୍ତ ହେଉ, ଏ ସବୁର ନିରନ୍ତର ଅଭ୍ୟାସ କ୍ରମେ ଆନନ୍ଦ ପ୍ରାପ୍ତି ହେବ । ଏହା ନିଃସନ୍ଦେହ ।



ପ୍ରାର୍ଥନା

ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ପ୍ରାର୍ଥନା ଏକ ମହତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଂଶବିଶେଷ । ପ୍ରାର୍ଥନା ମନରେ ପବିତ୍ରତା ସୃଷ୍ଟି କରିବା ସହ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାଶୀଳ ମନକୁ ଶୃଙ୍ଖଳିତ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଜୀବନରେ ସଫଳତା ଲାଭ କରିବାକୁ ହେଲେ ଆବଶ୍ୟକ ଦିବ୍ୟଶକ୍ତି ଏବଂ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ଆଶିର୍ବାଦ ଯାହାକି ପ୍ରାର୍ଥନା ମାଧ୍ୟମରେ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ଯେକୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟର ପ୍ରାରମ୍ଭରେ ପ୍ରାର୍ଥନା ଏକ ଅନୁକୂଳ ବାତାବରଣ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । କାର୍ଯ୍ୟରେ ଏକାଗ୍ରତା, ସେବା ଓ ତ୍ୟାଗର ଭାବନା ଉଦ୍ରେକ କରିବା ନିମନ୍ତେ ପ୍ରାର୍ଥନା କରାଯାଇଥାଏ । ସର୍ବୋପରି ସାହସ, ଧୈର୍ଯ୍ୟ, ଉତ୍ସାହ ଓ ସମର୍ପଣର ଭାବନା ସହ ନିଜର ଲକ୍ଷ୍ୟ ପଥରେ କର୍ମ କରିବାରେ ପ୍ରେରଣା ନିତ୍ୟ ନିୟମିତ ପ୍ରାର୍ଥନାରୁ ହିଁ ମିଳିଥାଏ । ନିମ୍ନରେ ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ ଆରମ୍ଭ ଓ ସମାପ୍ତି ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରାର୍ଥନାର ଯେଉଁ ବିଧି ରହିଅଛି ତାହା ସଂକ୍ଷେପରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଅଛି ।

ଓଁ ସହନା ବବତୁ । ସହନୌ ଭୁନକ୍ତୁ ।
ସହବୀର୍ଯ୍ୟଂ କରବାବହୈ ।
ତେଜସ୍ୱୀନାବଧୀତମସ୍ତୁ ମା ବିଦ୍ୱିଷା ବହୈ ।
ଓଁ ଶାନ୍ତିଃ ଶାନ୍ତିଃ ଶାନ୍ତିଃ ।

(ଭାବାର୍ଥ : ପ୍ରଭୁ ଆମ୍ଭ ଦ୍ୱୟଙ୍କୁ ସୁରକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ କରନ୍ତୁ । ଆମର ପୋଷଣ କରନ୍ତୁ । ଆମେ ଅଧିକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହୋଇ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାରେ ସକ୍ଷମ ହେଉ । ଆମ ଶିକ୍ଷା ଫଳପ୍ରଦ ହେଉ ଏବଂ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଦ୍ୱେଷ ଭାବ ସୃଷ୍ଟି ନ ହେଉ ।)

ସର୍ବେ ଭବନ୍ତୁ ସୁଖିନଃ ।
ସର୍ବେ ସନ୍ତୁ ନିରାମୟାଃ ।
ସର୍ବେ ଭଦ୍ରାଣି ପଶ୍ୟନ୍ତୁ ।
ମା କଶ୍ଚିତ୍ ଦୁଃଖଭାଗ ଭବେତ୍ ।
ଓଁ ଶାନ୍ତିଃ ଶାନ୍ତିଃ ଶାନ୍ତିଃ ।

(ଭାବାର୍ଥ : ସମସ୍ତେ ସୁଖରେ ରହନ୍ତୁ । ସମସ୍ତେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହୁଅନ୍ତୁ । ସମସ୍ତେ ସର୍ବଦା ପବିତ୍ର ମନୋଭାବ ପୋଷଣ କରନ୍ତୁ । କେହି ଦୁଃଖି ନ ହୁଅନ୍ତୁ ।)

ଓଁ ଅସତୋ ମା ସତ୍‌ଗମୟ ।
ତମସୋ ମା ଜ୍ୟୋତିର୍ଗମୟ ।
ମୃର୍ତ୍ୟୋ ମାଂ ଅମୃତଂଗମୟ ।
ଓଁ ଶାନ୍ତିଃ ଶାନ୍ତିଃ ଶାନ୍ତିଃ ।

(ଭାବାର୍ଥ : ହେ ପରମାତ୍ମା ମୋତେ ଅସତ୍‌ରୁ ସତ୍ ଆଡ଼କୁ ନିଅନ୍ତୁ । ଅଜ୍ଞାନ ରୂପକ ଅନ୍ଧକାରରୁ ଜ୍ଞାନଲୋକ ଆଡ଼କୁ ନିଅନ୍ତୁ । ମୃତ୍ୟୁରୁ ଅମୃତ ଆଡ଼କୁ ନେଇଯାଆନ୍ତୁ ।)

ଓଁ ପୂର୍ଣ୍ଣମଦଃ ପୂର୍ଣ୍ଣମିଦଂ ପୂର୍ଣ୍ଣାତ୍ ପୂର୍ଣ୍ଣ ମୁଦଚ୍ୟତେ ।
ପୂର୍ଣ୍ଣସ୍ୟ ପୂର୍ଣ୍ଣମାଦାୟ ପୂର୍ଣ୍ଣମେବା ଅବଶିଷ୍ୟତେ ।
ଓଁ ଶାନ୍ତିଃ ଶାନ୍ତିଃ ଶାନ୍ତିଃ ।

(ଭାବାର୍ଥ : ଯାହା କିଛି ଦୃଶ୍ୟମାନ ତାହା ପୂର୍ଣ୍ଣ । ପୂର୍ଣ୍ଣରୁ ପୂର୍ଣ୍ଣତା ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରକୃତ ପୂର୍ଣ୍ଣ ସେହିପରି ସର୍ବଦା ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇ ରହିଥାଏ ।)

ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ନିମନ୍ତେ ପ୍ରସ୍ତୁତି

ଶୌଚ : ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ନିମିତ୍ତ ପରିବେଶ, ଶରୀର ଓ ମନର ସ୍ୱଛତା ଆବଶ୍ୟକ ।

- ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ଏକ ଶାନ୍ତ, ସ୍ଥିର, ମୁକ୍ତବାୟୁ ଚଳାଚଳ କରୁଥିବା ସ୍ଥାନରେ କରାଯିବା ଉଚିତ ।
- ଏଥିସହ ଶରୀର ଏବଂ ମନ ଶାନ୍ତ, ହାଲୁକା ଓ ସ୍ଥିର ଥିବା ଆବଶ୍ୟକ ।
- ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ପୂର୍ବରୁ ନିଜର ନିତ୍ୟକର୍ମ, ଶୌଚାଦି ଶେଷ କରି ଖାଲି ପେଟରେ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଉଚିତ ।
- ଏକ କମ୍ବଳ ଅବା ମସିଣା ଉପରେ ହିଁ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ କରିବା ଉଚିତ୍ ।
- ଜ୍ୱର, ପତଳା ଝାଡ଼ା, ମହିଳାମାନେ ମାସିକ ଋତୁ ସମୟରେ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଅନୁଚିତ ।
- ଅସୁସ୍ଥ ଥିବା ସମୟରେ, ହୃଦ୍‌ରୋଗୀ, ଅତ୍ୟଧିକ ମାନସିକ ଚାପରେ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଅବା ମହିଳାମାନଙ୍କ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଚିକିତ୍ସକ ଅବା ଉପଯୁକ୍ତ ଯୋଗ ପ୍ରଶିକ୍ଷକଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନରେ ଅଭ୍ୟାସ କରିପାରିବେ ଅବା ଆଦୌ କରିବେ ନାହିଁ ।
- ଲଘୁପାକ (ଜଳଖିଆ) ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାର ୨-୩ ଘଣ୍ଟା ପରେ ଏବଂ ଗୁରୁପାକ (ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ) ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାର ୪ ଘଣ୍ଟା ପରେ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ କରାଯାଇପାରେ ।
- ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ନିମନ୍ତେ ପୁରୁଷମାନେ ହାଲୁକା, ଢିଲା ଓ ପରିଷ୍କାର ପୋଷାକ ଯଥା ହାପ୍ ପ୍ୟାଣ୍ଟ, ଗଞ୍ଜି ଅବା ଟ୍ରାକ୍‌ସୁଟ୍ ଏବଂ ମହିଳାମାନେ ଶାଲଓ୍ୱାର୍, ପଞ୍ଜାବି ପିନ୍ଧି ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଦରକାର ।

ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ସମୟରେ :

- ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ଆଦୌ ତରବର ହେବା ଅନୁଚିତ ।
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ପରେ କିଛି ମୁହୂର୍ତ୍ତ ଶରୀରର ହାଲୁକା ସ୍ଥିତି ଅବା ଶିଥିଳତା ଅନୁଭବ କରିବା ସହ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାର ଗତିକୁ ସ୍ୱାଭାବିକ କରିବା ଦରକାର ।

- ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ଶରୀରର ଭଙ୍ଗୀ ସହ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାର ତାଳମେଳ ରଖିବା ଉଚିତ ଅନ୍ୟଥା ଏହା ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାୟାମ ଭଳି ହୋଇଯିବ ।
- ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ସର୍ବଦା ଶରୀର, ମନ ଓ ଭାବସ୍ତରର ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷା କରାଯିବା ଉଚିତ ।
- ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଚେତନା ତଥା ଅନ୍ତଃ ଏବଂ ବାହ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ଅନୁଭବ କରିବା ।
- ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ବେଳେ ଅନୁଭବ କରୁଥିବା ସକରାତ୍ମକଭାବ, ଭିତରର ସୁଖଦ ଅନୁଭୂତିକୁ ଦିନର ଅନ୍ୟ ସମୟରେ ମନେକରିବା ଉଚିତ ।
- ଏକ ଉତ୍ତମ, ସୁସ୍ଥ ବାତାବରଣ ସୃଷ୍ଟିକରିବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ପ୍ରାରମ୍ଭରେ ଏବଂ ଶେଷରେ ପ୍ରାର୍ଥନା କରିବା ଅନିବାର୍ଯ୍ୟ ।
- ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ଶ୍ୱାସପ୍ରଶ୍ୱାସ ବନ୍ଦ ରଖିବା ଅନୁଚିତ ।
- ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ କେବଳ ନାକ ଦ୍ୱାରା ହିଁ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ହେବା ଦରକାର କିନ୍ତୁ କିଛି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପରିସ୍ଥିତିରେ ପାଟିପଟେ ଶ୍ୱାସପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଆଯାଇପାରେ ।
- ଅଭ୍ୟାସରେ ଶରୀର ଉପରେ ଅଧିକ ଚାପ ସୃଷ୍ଟି ନ କରି ହାଲୁକା ତଥା ଶିଥିଳତା ରକ୍ଷା କରାଯିବା ଦରକାର ।
- ନିଜର ଶାରୀରିକ କ୍ଷମତା ଓ ସାମର୍ଥ୍ୟ ଅନୁସାରେ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଉଚିତ ।
- ଯୋଗାଭ୍ୟାସକୁ ସାଧନା ରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରି ନିୟମିତ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟରେ ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ଆମେ ବହୁତ ଉପକୃତ ହୋଇପାରିବା ।
- ଆସନ ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ବିଭିନ୍ନ ଭଙ୍ଗୀ, କ୍ରମ, ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଓ ସତର୍କତା ପ୍ରତି ସଚେତନ ରହିବା ଉଚିତ ।
- ପରିଶେଷରେ କିଛି ସମୟ ଅର୍ନ୍ତମୌନର ଅଭ୍ୟାସ ପରେ ଶାନ୍ତିପାଠ କରିବା ଉଚିତ ।
- ଯୋଗାଭ୍ୟାସର ଅଧଘଣ୍ଟା ପୂର୍ବରୁ ଅବା ଅଧଘଣ୍ଟା ପରେ ସ୍ନାନ କରିପାରିବେ ।
- ଅଭ୍ୟାସର ଅଧଘଣ୍ଟା ପରେ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିପାରିବେ ।



ସ୍ଥିର ଦୌଡ଼ (Jogging)

ସ୍ଥିତି : ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ ଛିଡ଼ା ହୋଇ ଦୁଇ ହାତ ମୁଠାକରି ଛାତି ସାମନାରେ ରଖିବା ।



- ପ୍ରଥମେ ଧୀରେ ଧୀରେ ସେହି ସ୍ଥାନରେ ଛିଡ଼ା ରହି ଦୌଡ଼ିବା ।
- ପରେ ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ ଦୌଡ଼ିବା ।
- ଏହି ସମୟରେ ଆମର ଗୋଇଠି ନିତମ୍ବକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରିବ ।
- ୨୦ରୁ ୨୫ ଥର ଦ୍ରୁତଗତିରେ ଦୌଡ଼ିବା ପରେ ଗତି ଧୀରେ କରିବା ।



- ଅଭ୍ୟାସ ବନ୍ଦ ହେବ ନାହିଁ ।
- ଏଥର ଆଣ୍ଠୁ ଭାଙ୍ଗି ଆଗପଟେ ଛାତି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଉଠାଇବା ।
- ପୁନଶ୍ଚ ଗତି ଧୀର କରି ଗୋଇଠି ପଛପଟେ ଦୁଇକଡ଼କୁ ଛାଟିବା ।
- ଏହିପରି ୨୦ ରୁ ୨୫ ଥର କରିବା ପରେ ଗତି ଧୀର କରିବା ।
- ଏଥିର ଧୀରେ ଅଭ୍ୟାସ ବନ୍ଦ ରଖିବା ।
- ଗୋଡ଼ ଖୋଲାରଖି ଆଣ୍ଠୁ ଉପରେ ହାତ ରଖି ଆଗକୁ ନଇଁ ଛିଡ଼ା ହେବା ।



- ନାକବାଟେ ଶ୍ୱାସ ନେଇ ପାଟି ବାଟେ ଲମ୍ବା ଲମ୍ବା ଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା । ଏହି ସମୟରେ ପେଟର ମାଂସପେଶୀ ଭିତରକୁ ସଂକୁଚିତ କରିନେବା ।
- ପରେ ସିଧା ଛିଡ଼ା ହୋଇ ଶ୍ୱାସର ଗତିକୁ ଧୀର କରିନେବା ।

ଉପକାରିତା :

ଆଳସ୍ୟ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ଏହା ବହୁ ଉପଯୋଗୀ । ଶରୀରର ମାଂସପେଶୀର ଦୃଢ଼ତା ଓ କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତା ବୃଦ୍ଧିକରେ । ଅନେକ ଅଦରକାରୀ ତତ୍ତ୍ୱ ଶରୀରରୁ ଝାଳ ମାଧ୍ୟମରେ ବାହାରି ଆସିଥାଏ ଓ ଶରୀରକୁ ସତେଜତା ଦେଇଥାଏ । ଏହା ବିଦ୍ୟାର୍ଥୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବହୁ ଉପଯୋଗୀ ଅଭ୍ୟାସ ଅଟେ ।

ଯୌଗିକ ବ୍ୟାୟାମ

- ଯୌଗିକ ବ୍ୟାୟାମ ଅଭ୍ୟାସ ପ୍ରଥମେ ଧୀରେ ଧୀରେ କରି ପରେ ଅଭ୍ୟାସକୁ ବଢ଼ାଇ ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ କରାଯାଇପାରେ ।
- କୌଣସି ଦୁର୍ଘଟଣା ଜନିତ ଆଘାତ ଥିଲେ ପରାମର୍ଶ କ୍ରମେ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଉଚିତ ଅନ୍ୟଥା ବାଦଦେବା ଉଚିତ ।
- ନିମ୍ନ ରକ୍ତଚାପ ଥିଲେ ମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଇ ପାରେ । ଅଭ୍ୟାସ ପରେ ପରେ ବିଶ୍ରାମ ନେଇ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାକୁ ସ୍ୱାଭାବିକ ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରାଇ ଆଣିବା ।



* ଯୌଗିକ ବ୍ୟାୟାମ ପରେ ସାମାନ୍ୟ ଶବାସନ ଅଭ୍ୟାସ କରିପାରିଲେ ବହୁତ ଭଲ ।



ମେରୁଦଣ୍ଡ ବିକାଶ ବ୍ୟାୟାମ

ପ୍ରକାର - ୧ : ଗୋଡ଼ଦ୍ୱୟ ଅଳ୍ପ ଖୋଲା ରଖିବା ।

* ଦୁଇ ହାତ ଖୋଲା ରଖି ଧୀରେ ଉପର ଆଡ଼କୁ ନେବା ଯେପରି ହାତର ପାପୁଲି ସାମନା ଦିଗକୁ ରହିବ ।
* ଏଥର ଶ୍ୱାସ ନେଇ ଅଣ୍ଟାଠାରୁ ପଛପଟକୁ ଢଳିବା । ହାତ ମଧ୍ୟ ପଛକୁ ଯିବ । ହାତର ଆଙ୍ଗୁଠି ଅଣ୍ଟା ପାଖରେ ରହିବ ।
* ଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ସମୟରେ ଅଣ୍ଟାଠାରୁ ଯେତେ ସମ୍ଭବ ଆଗକୁ ଢଳିବା । ହାତ ତଳ ଆଡ଼କୁ ଝୁଲି ରହିବ ।



- ପୁନଶ୍ଚ ଶ୍ୱାସ ନେଇ ଧୀରେ ଉଠିଆସି ପୂର୍ବବତ୍ ପଛପଟକୁ ଢଳିବା ।
- ଏହିପରି ଦେହ ଆଗକୁ ପଛକୁ ନିରନ୍ତର କରି ଚାଲିବା ।
- କୋଡ଼ିଏରୁ ପଚିଶ ଥର ଏହିପରି କଲା ପରେ ଅଭ୍ୟାସ ବନ୍ଦ ରଖିବା ।
- ପ୍ରଥମେ ଧୀରେ ଅଭ୍ୟାସ ଆରମ୍ଭ କରି ପରେ ଗତି ବଢ଼ାଇବା ।
- ଏ ସମୟରେ ଆଣ୍ଠୁ ସ୍ଥିର ରହିବ । କେବଳ ଅଣ୍ଟାଠାରୁ ଆଗକୁ ପଛକୁ ଢଳିବା ।

ଉପକାରିତା : ମେରୁଦଣ୍ଡର ନମନୀୟତା ଅଭାବରୁ ଉପୁଜୁଥିବା ଅନେକ ସମସ୍ୟାରୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ । ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାକୁ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ପ୍ରକାର - ୨ :

- ଅନ୍ତତଃ ଏକ ମିଟର ଦୂର ବ୍ୟବଧାନରେ ଦୁଇ ଗୋଡ଼ ଭୂମି ଉପରେ ରଖି ଛିଡ଼ା ହେବା ।
- ଛାତି ସାମନାରେ ଉଭୟ ହାତର ପାପୁଲି ତଳ ଆଡ଼କୁ କରି ରଖିବା ।
- ଏଥର ଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ସମୟରେ ଶରୀରର ଉପରିଭାଗ ଡାହାଣ ଦିଗକୁ ବୁଲାଇବା ଯେପରି ଅଣ୍ଟା ମୋଡ଼ି ହେଉଥିବ ।
- ଏହି ସମୟରେ ଡାହାଣ ହାତ ଖୋଲା ରଖି ଭୂମି ସହ ସମାନ୍ତର କରି ଡାହାଣ ଆଡ଼କୁ ମଧ୍ୟ ବୁଲାଇବା ।
- ଆଣ୍ଠୁ ଭାଙ୍ଗିବ ନାହିଁ ।
- ଶ୍ୱାସ ନେବା ସମୟରେ ପୂର୍ବ ସ୍ଥିତିକୁ ଫେରିଆସିବା ।
- ସେହି ପ୍ରକାର ବାମ ଦିଗକୁ ଶରୀରର ଉପରିଭାଗ ବୁଲାଇବା । ଧୀରେ

ଗତି ବଢ଼ାଇବା ।

- ପ୍ରାୟ ପଚିଶ ଥର ଏପରି କରିବା ପରେ ଅଭ୍ୟାସ ବନ୍ଦ ରଖିବା ।
- ଏ ସମୟରେ ପାଦ ସ୍ଥିର ରହିବ । କେବଳ ଅଣ୍ଟାର ଉପରିଭାଗର ଚାଳନା କରାଯିବ ।

ଉପକାରିତା : ମେରୁଦଣ୍ଡର ନମନୀୟତା ବୃଦ୍ଧି କରିବା ସହିତ ଶରୀରର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗଣ୍ଠି ଚାଳନା ହୋଇଥାଏ । ଯାହାକି ଗଣ୍ଠି ସମୂହର ଉତ୍ତମ ବିକାଶ ହେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଅଣ୍ଟାବିନ୍ଧା ପାଇଁ ବହୁ ଉପଯୋଗୀ ଅଟେ ।

ପାର୍ଶ୍ୱଭଙ୍ଗୀ (Side Bending)

- ଦୁଇ ଗୋଡ଼ର ଅନ୍ତର ପ୍ରାୟ ଏକ ମିଟର ଦୂରତାରେ ରଖି ଛିଡ଼ା ହେବା ।
- ଶ୍ୱାସ ନେବା ସମୟରେ ଦୁଇ ହାତ ଦୁଇ କଡ଼ରେ ଭୂମି ସହ ସମାନ୍ତର କରି ଉଠାଇ ରଖିବା ।



- ଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ସମୟରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଡାହାଣ କଡ଼କୁ ଢଳିଯିବା ଯେପରି ଡାହାଣ ହାତର ଆଙ୍ଗୁଠି ଡାହାଣ ଗୋଡ଼ର ଗୋଇଠି ସ୍ପର୍ଶ କରିପାରୁଥିବ ।
- ସେହି ସମୟରେ ଦୃଷ୍ଟି ବାମ ହାତର ପାପୁଲି ଉପରେ ରହିବ ।
- ଶ୍ୱାସ ନେଇ ପୂର୍ବ ସ୍ଥିତିକୁ ଫେରିଆସିବା ।
- ଏହି ପ୍ରକାର ପାଞ୍ଚ / ଦଶ ଥର ଡାହାଣ ଏବଂ ବାମ ଦିଗକୁ ନଇଁବା ।
- ପରେ ଅଭ୍ୟାସ ବନ୍ଦ ରଖିବା ।

ଉପକାରିତା : ଶରୀରର ଉଭୟପାର୍ଶ୍ୱର ମାଂସପେଶୀ ଉପରେ ଏକ ସ୍ଥିତିସ୍ଥାପକ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ମେରୁଦଣ୍ଡର ନମନୀୟତା ବୃଦ୍ଧିକରେ । ଦୀର୍ଘ ସମୟ ବସିବା ଯୋଗୁଁ ସ୍ୱାଭାବିକ କ୍ରମେ ମେରୁଦଣ୍ଡ ବଙ୍କା ହୋଇଥାଇପାରେ । ତାହା ମଧ୍ୟ ପୂର୍ବାବସ୍ଥାକୁ ଫେରାଇ ଆଣେ ଓ ମେରୁଦଣ୍ଡ ସୁସ୍ଥ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ଧୀରେ ଧୀରେ କରିବା ଉଚିତ ।

ପବନମୁକ୍ତାସନ

ସ୍ଥିତି : ଶବାସନ (ଚିତ୍ ହୋଇ ଶୋଇଯିବା)

ଅଭ୍ୟାସ : ପ୍ରକାର-୧ :

- ଶ୍ୱାସନେବା ସହ ଡାହାଣ ଗୋଡ଼ ସିଧା ଉପରକୁ ଉଠାଇବା ।
- ଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ସମୟରେ ଡାହାଣ ଆଣ୍ଠୁ ଭାଙ୍ଗି ପେଟ ଉପରେ ଚାପି ରଖିବା ।



- ଦୁଇ ହାତର ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ଛନ୍ଦି ଆଣ୍ଠୁ ଉପରେ ରଖିବା ।
- ଶ୍ୱାସ ନେଉଥିବା ଛାଡୁଥିବା ।
- ଏହି ସମୟରେ ବାମ ଗୋଡ଼ ସିଧା ଉପରକୁ ଉଠାଇ ଗୋଲାକାର ବୃତ୍ତ ଭଳି ପାଞ୍ଚଥର ବୁଲାଇବା ।
- ପୂର୍ବସ୍ଥିତିକୁ ଫେରି ଶୋଇଯିବା ।
- ଏବେ ବାମଗୋଡ଼ ଭାଙ୍ଗି ପେଟ ଉପରେ ଚାପି ରଖିବା ।
- ପୂର୍ବଭଳି ଡାହାଣ ଗୋଡ଼କୁ ପାଞ୍ଚଥର ଗୋଲାକାର ବୃତ୍ତଭଳି ଉଭୟ ଦିଗକୁ ବୁଲାଇବା ।



ପ୍ରକାର-୨ : ଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ି ଦୁଇଗୋଡ଼ ଏକ ସଙ୍ଗେ ଭାଙ୍ଗି ପେଟ ଉପରେ ଚାପି ରଖିବା ।

- ଏବେ ଶରୀରକୁ ଆଗକୁ ଓ ପଛକୁ ଝୁଲାଇବା ।
- ଏହି ଅଭ୍ୟାସର ପୁନରାବୃତ୍ତି କିଛି ସମୟ ପାଇଁ କରନ୍ତୁ । ଅନ୍ୟୁନ ଏକ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କରିବା ଉଚିତ୍ ।



ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର

ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର ଅଭ୍ୟାସ ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ କିମ୍ବା ସୂର୍ଯ୍ୟାସ୍ତ ସମୟରେ ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କ ଆଡ଼କୁ ଲକ୍ଷ୍ୟକରି କରାଯିବା ଉଚିତ୍ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଯୋଗାସନ ଓ ପ୍ରାଣାୟାମର ସୁଫଳ ମିଳିଥାଏ । କୌଣସି ଉପକରଣ ବିନା ସାହାଯ୍ୟରେ ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ବୟସରେ ଏହି ଅଭ୍ୟାସ କରାଯାଇପାରେ ।

ସାଧାରଣତଃ ଯୋଗାସନ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଶିତଳୀକରଣ ବ୍ୟାୟାମ କରିସାରିବା ପରେ ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର କରାଯାଇଥାଏ । ଗୋଟିଏ ଥର ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର କରିବା ସମୟରେ ବାରଟି ବିଭିନ୍ନ ଅବସ୍ଥା (କ୍ରମାଙ୍କ) ମଧ୍ୟ ଦେଇ ଯିବାକୁ ହୁଏ ।

ମୁକ୍ତବାୟୁ ଚଳପ୍ରଚଳ ହେଉଥିବା ସ୍ଥାନରେ ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର କରିବା ଉଚିତ୍ । ଶାନ୍ତ ମନରେ ଅନ୍ତରର ଭାବ ସହ ଏହି ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ସମୟରେ ଶାରୀରିକ ତଥା ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ହେଉଥିବା ପରିବର୍ତ୍ତନ ପ୍ରତି ସଚେତନ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ । ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ଶରୀରର ଅଙ୍ଗଭଙ୍ଗୀ, ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସର ଗତି ସହିତ ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷା କରିବା ଉଚିତ । ନିୟମିତ ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଅତିଶିଘ୍ର ଶରୀରର ମାଂସପେଶୀର କୋମଳତା ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ଅଭ୍ୟାସର ପ୍ରଥମେ ସ୍ଥିତି ପରେ ଶ୍ୱାସପ୍ରଶ୍ୱାସର ଗତି ସହିତ କରାଯାଏ ।

ପ୍ରାରମ୍ଭରେ ନିମ୍ନୋକ୍ତ ମନ୍ତ୍ର ଉଚ୍ଚାରଣ କଲାପରେ ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର କରାଯିବ ।

"ହିରଣ୍ମୟେନ ପାତ୍ରେଣ ସତ୍ୟସ୍ୟାପିହିତଂ ମୁଖମ୍ ।
ତତ୍ ତ୍ୱଂ ପୁଷନ୍ ଅପାବୃଣୁ ସତ୍ୟଧର୍ମାୟ ଦୃଷ୍ଟୟେ ॥"

ଅର୍ଥ : ହେ ସୂର୍ଯ୍ୟଦେବ ! ଏକ ପାତ୍ରର ଢାଙ୍କୁଣି ପରି ଆପଣଙ୍କ ସୁବର୍ଣ୍ଣମୟ ଆବରଣ ସତ୍ୟର ଦ୍ୱାର ଆବୃତ୍ତ କରି ରଖିଅଛି । ଦୟାପୂର୍ବକ ଏହି ଆବରଣ ଉନ୍ମୁକ୍ତ କରି ମୋତେ ସତ୍ୟ ନିକଟକୁ ଯିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର ଆରମ୍ଭ କରିବା ସମୟରେ ପ୍ରଥମେ ଗୋଡ଼ ଯୋଡ଼ି ସିଧା ଛିଡ଼ାହେବା । ହାତ ଦ୍ୱୟର ପାପୁଲିକୁ ଯୋଡ଼ି ପ୍ରଣାମ ସ୍ଥିତିରେ ଛାତି ସାମନାରେ

ରଖିବା । ଆଖି ବନ୍ଦ ରଖି ଉଦିତ ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କୁ ମନେ ମନେ ଧ୍ୟାନକରି ପ୍ରତ୍ୟେକ ଥର ଓଁ କାର ଏବଂ ନିମ୍ନୋକ୍ତ ଗୋଟିଏ ବୀଜମନ୍ତ୍ର ସହ ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କର ଏକ ନାମ ଉଚ୍ଚାରଣ କରି ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର କରାଯିବ ।

ବୀଜମନ୍ତ୍ର ସହ ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କ ନାମ

୧। ଓଁ ହ୍ରାଂ ମିତ୍ରାୟ ନମଃ ।

୨। ଓଁ ହ୍ରୀଂ ରବୟେ ନମଃ ।

୩। ଓଁ ହ୍ରୂଂ ସୂର୍ଯ୍ୟାୟ ନମଃ ।

୪। ଓଁ ହ୍ରୈଂ ଭାନବେ ନମଃ ।

୫। ଓଁ ହ୍ରୌଂ ଖଗାୟ ନମଃ ।

୬। ଓଁ ହ୍ରଃ ପୁଷ୍ଣେ ନମଃ ।

୭। ଓଁ ହ୍ରାଂ ହିରଣ୍ୟଗର୍ଭାୟ ନମଃ ।

୮। ଓଁ ହ୍ରୀଂ ମରିଚୟେ ନମଃ ।

୯। ଓଁ ହ୍ରୂଂ ଆଦିତ୍ୟାୟ ନମଃ ।

୧୦। ଓଁ ହ୍ରୈଂ ସବିତ୍ରେ ନମଃ ।

୧୧। ଓଁ ହ୍ରୌଂ ଅର୍କାୟ ନମଃ ।

୧୨। ଓଁ ହ୍ରଃ ଭାସ୍କରାୟ ନମଃ ।

୧୩। ଓଁ ଶ୍ରୀ ସବିତୃ ସୂର୍ଯ୍ୟନାରାୟଣାୟ ନମଃ ।

ଅଭ୍ୟାସ ବିଧି


(ପ୍ରଣାମ ସ୍ଥିତି)

ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର କରିବାର ପ୍ରତ୍ୟେକ ସ୍ତରରେ ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରାଯାଇଥାଏ । ନିମ୍ନମତେ ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର କରାଯିବା ଉଚିତ୍ ।

ସ୍ଥିତି : ଦୁଇ ଗୋଡ଼ ଯୋଡ଼ି ସିଧା ଛିଡ଼ାହେବା ଯେପରି ଉଭୟ ପାଦ ଇଂରାଜୀ ଅକ୍ଷର V ଆକୃତିର ରହିବ । ଉଭୟ ହାତର ପାପୁଲିକୁ ନମସ୍କାର ସ୍ଥିତିରେ ଛାତି ସାମନାରେ ରଖାଯିବ ।

ଏକ (ଏକମ୍) : ବୀଜମନ୍ତ୍ର ସହ ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କର ଗୋଟିଏ ନାମ ଉଚ୍ଚାରଣ କରିବା ପରେ ଧିରେ ଧିରେ ଶ୍ୱାସ ନେଇ ଦୁଇ ହାତ ସିଧା ମୁଣ୍ଡର ଉପର ପଟେ ପଛଆଡ଼କୁ ନେବା । ଏହା ଅର୍ଦ୍ଧ ଚକ୍ରାସନ ସଦୃଶ ହେବ । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ମୁଣ୍ଡ ପଛପଟକୁ ଢଳି ରହିବ । ଶରୀର ମଧ୍ୟ ଅଣ୍ଟାଠାରୁ ଉପରକୁ ପଛଆଡ଼କୁ ଢଳିରହିବ । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ତଳିପେଟର ମାଂସପେଶୀ, ଛାତିର ମାଂସପେଶୀ ଏବଂ ଅଣ୍ଟାର ମାଂସପେଶୀଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରସାରିତ ହେଉଥିବାର ଅନୁଭୂତ ହେବ ।


(ଅର୍ଦ୍ଧଚକ୍ରାସନ)

ଦୁଇ (ଦ୍ୱେ) : ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡୁଥିବା ସମୟରେ ପ୍ରଥମ ସ୍ଥିତିରୁ ଧିରେ ଧିରେ ଶରୀରର ଅଣ୍ଟାଠାରୁ ଆଗକୁ ଭାଙ୍ଗି ତଳକୁ ଝୁଲାଇ ରଖନ୍ତୁ । ଯେପରି ହାତର ପାପୁଲିଦ୍ୱୟ ଦୁଇ ପାଦର ଦୁଇ କଡ଼ରେ ଭୂମି ସ୍ପର୍ଶ କରିବ । କପାଳ ଆଣ୍ଠୁରେ ଲାଗିବ । ଆଣ୍ଠୁ ସିଧା ରହିବ ।



(ପାଦ ହସ୍ତାସନ)

ତିନ୍ (ତ୍ରିଣି) : ଶ୍ୱାସ ନେଇ ଡାହାଣ ଗୋଡ଼ ପଛ ଆଡ଼କୁ ନିଅନ୍ତୁ । ଡାହାଣ ଗୋଡ଼ର ଆଣ୍ଠୁ ଭୂମି ସ୍ପର୍ଶ କରିବ । ବାମ ଗୋଡ଼ର ପାଦ ଦୁଇ ହାତର ପାପୁଲିର ମଝିରେ ରହିଥିବ । ବାମ ଆଣ୍ଠୁ ଭାଙ୍ଗି ଉପର ଆଡ଼କୁ ରହିଥିବ । ଦୃଷ୍ଟି ଉପର ଆଡ଼କୁ ରହିବ ।



(ଅଶ୍ୱ ସଞ୍ଚାଳନାସନ)



(ସନ୍ତୁଳନାସନ)

ଚାରି (ଚତ୍ୱାରି) : ବାମ ଗୋଡ଼ ପଛକୁ ନିଅନ୍ତୁ । କେବଳ ହାତ ଦ୍ୱୟର ପାପୁଲି ଏବଂ ପାଦର ଆଙ୍ଗୁଠି ଭୂମିରେ ଲାଗି ରହିବ । ଶରୀରର ସମସ୍ତ ଭାର ଏହାରି ଉପରେ ରହିବ । ଉଭୟ ଗୋଡ଼ ଲାଗି ରହିବ । ଦୃଷ୍ଟି ସିଧା, ଶରୀର ୩୦° କୋଣ କରି ରହିବ ।



(ଶଶାଙ୍କାସନ)

ପାଞ୍ଚ (ପଞ୍ଚଃ) : ହାତର ପାପୁଲି ଓ ପାଦର ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ସ୍ଥିର ରଖି ଦୁଇ ଆଣ୍ଠୁ ଭାଙ୍ଗି ଭୂମି ଉପରେ ଲଗାଇ ରଖନ୍ତୁ । ଗୋଇଠି ଉପରେ ବସି (ଶଶାଙ୍କାସନ ସ୍ଥିତିରେ) ପ୍ରଣାମ କରନ୍ତୁ ଯେପରି କପାଳ ଭୂମି ସ୍ପର୍ଶ କରିବ । ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ସ୍ୱାଭାବିକ ରହିବ ।



(ସାଷ୍ଟାଙ୍ଗ ପ୍ରଣିପାତାସନ)

ଛଅ (ଷଟ) : ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ି ବାହ୍ୟ କୁମ୍ଭକ ଅବସ୍ଥାରେ ସାଷ୍ଟାଙ୍ଗ ପ୍ରଣାମ କରନ୍ତୁ । ହାତର ପାପୁଲି ଓ ପାଦର ଆଙ୍ଗୁଠି ସ୍ଥିର ରହିଥିବ । ଏହି ସ୍ଥିତିରେ ଶରୀରର ଆଠଟି ଅଙ୍ଗ ଯଥା ଦୁଇ ପାଦ, ଦୁଇ ଆଣ୍ଠୁ, ଦୁଇ ହାତର ପାପୁଲି, ଛାତି ଓ କପାଳ ଭୂମିକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରୁଥିବାରୁ ଏହାକୁ ସାଷ୍ଟାଙ୍ଗ ପ୍ରଣିପାତ କୁହାଯାଏ । ଅଣ୍ଟା ସାମାନ୍ୟ ଉପରକୁ ଉଠି ରହିଥିବ ।

ସାତ (ସପ୍ତ) : ହାତ ଓ ପାଦ ସ୍ଥିର ରଖି ଶ୍ୱାସ ନିଅନ୍ତୁ ଓ ଶରୀରର ଉପରିଭାଗ (ଭୁଜଙ୍ଗାସନ ପରି) ଉପର ଆଡ଼କୁ ଉଠାନ୍ତୁ । ମୁଣ୍ଡ ଉପର ଆଡ଼କୁ ରହିବ । ଆଣ୍ଠୁ ଭୂମି ସ୍ପର୍ଶ କରିବ ନାହିଁ ।



(ଭୁଜଙ୍ଗାସନ)



(ପର୍ବତାସନ)

ଆଠ (ଅଷ୍ଟ) : ନିଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ନ୍ତୁ । ମୁଣ୍ଡ ତଳକୁ ନେବା ସମୟରେ ଅଣ୍ଟା ଉପରକୁ ଉଠାନ୍ତୁ ଯେପରି ଶରୀର ଧନୁପରି ବଙ୍କା ହୋଇ ରହିବ । ଚିବୁକ ଛାତିରେ ଲାଗିବ ଏବଂ ପାଦର ଗୋଇଠି ତଳେ ଲାଗି ରହିବ ।



(ଶଶାଙ୍କାସନ)

ନଅ (ନବ) : ପଞ୍ଚମ ସ୍ଥିତି ଭଳି ଆଣ୍ଠୁ ଭାଙ୍ଗି ଗୋଇଠି ଉପରେ ଶଶାଙ୍କାସନ ସ୍ଥିତିରେ ବସି ପ୍ରଣାମ କରନ୍ତୁ । କପାଳ ଭୂମି ସ୍ପର୍ଶ କରିବ । ସ୍ୱାଭାବିକ ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ । ହାତର ପାପୁଲି ଭୂମି ଉପରେ ରହିବ । ମୁଣ୍ଡର ସମସ୍ତ ଅଂଶକୁ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ଅନୁଭବ କରିବା ।



(ଅଶ୍ୱ ସଞ୍ଚାଳନାସନ)

ଦଶ (ଦଶ) : ଶ୍ୱାସ ନିଅନ୍ତୁ । ଡାହାଣଗୋଡ଼ ଆଗକୁ ଆଣି ଦୁଇ ହାତ ମଝିରେ ରଖନ୍ତୁ, ଯେପରି ଡାହାଣ ପାଦ ଦୁଇ ହାତର ପାପୁଲି ମଝିରେ ରହିବ । ଅଣ୍ଟାଠାରୁ ଶରୀରର ଉପରିଭାଗ ଉପର ଆଡ଼କୁ ରହିବ । ଡାହାଣ ଆଣ୍ଠୁ ଉପର ଆଡ଼କୁ ରହିଥିବ ।

ଏଗାର (ଏକାଦଶ) : ନିଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ନ୍ତୁ । ବାମ ଗୋଡ଼ ଆଗକୁ ଆଣି ଡାହାଣ ଗୋଡ଼ ନିକଟରେ ରଖନ୍ତୁ । ୨ୟ ସ୍ଥିତି ଭଳି ଆଗକୁ ନଇଁ ରହନ୍ତୁ, ଯେପରି କପାଳ ଆଣ୍ଠୁରେ ଲାଗିବ । ଆଣ୍ଠୁ ସିଧା ରହିବ ।



(ପାଦ ହସ୍ତାସନ)

ବାର (ଦ୍ୱାଦଶ) : ଶ୍ୱାସ ନେବା । ଧିରେ ଉଠିଆସି ସିଧା ଛିଡ଼ା ହୋଇ ପ୍ରଣାମ ସ୍ଥିତିରେ ହାତ ଛାତି ସାମନାରେ ରଖିବା । ଏହିପରି ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାରର ଏକ ଆବର୍ତ୍ତନ ପୂର୍ଣ୍ଣ ହେଲା । ଏହାପରେ ପୁନଃଶ୍ଚ ବୀଜମନ୍ତ୍ର ପାଠକରି ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର ଅଭ୍ୟାସ ଚାଲୁ ରଖିବା । ନିଜର ସାମର୍ଥ୍ୟ ଅନୁସାରେ ୬ ବା ୧୨ ଥର ଅଭ୍ୟାସ କରିପାରିବା । ପରେ ସୂର୍ଯ୍ୟଦେବଙ୍କୁ ଭକ୍ତିପୂତ ପ୍ରଣାମ ଜଣାଇ ଅଭ୍ୟାସ ବନ୍ଦ କରିବା । ଶରୀରର ସମସ୍ତ ଅଂଶ ଶିଥିଳ କରି ରଖିବା । ଆଖି ବନ୍ଦ ଥିବ । ଆବଶ୍ୟକ ହେଲେ ଅଳ୍ପ ସମୟ ନିମନ୍ତେ ଶବାସନ କରାଯାଇପାରେ ।



(ପ୍ରଣାମ ସ୍ଥିତି)

ଉପକାରିତା

ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ସ୍ଥିରତା ଏବଂ ମନର ଏକାଗ୍ରତା ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ । ହଜମ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧିପାଏ । ପେଟର ଚର୍ବି (ମେଦ) ଅଂଶ କମିଥାଏ । ଏହାଛଡ଼ା ମନ୍ତ୍ର ଉଚ୍ଚାରଣ କରିବା ଦ୍ୱାରା ପ୍ରବାହିତ ତରଙ୍ଗ ମସ୍ତିଷ୍କର ସ୍ନାୟୁକୁ ଉତ୍ତେଜିତ କରି ଶରୀରର ସତେଜତା ବୃଦ୍ଧି ଘଟାଇବା ସହ ସୁସ୍ଥ ରଖେ । ମେରୁଦଣ୍ଡ ସୁସ୍ଥ, ନମନୀୟ ହୋଇଥାଏ ।

ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର ମାଧ୍ୟମରେ ପ୍ରକୃତିର ନିୟମ ସହ ସନ୍ତୁଳନ ରକ୍ଷା କରିବା ସହିତ ଆମ ଜୀବନକୁ ପୁନର୍ଜୀବିତ କରିପାରିବା । ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଶରୀର ଆଗ, ପଛ ଆଡ଼କୁ ପ୍ରସାରିତ ଓ ସଙ୍କୁଚିତ ହୋଇ ମେରୁଦଣ୍ଡର ନମନୀୟତା ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ । ଅଧିକାଂଶ ବ୍ୟକ୍ତି ଯେଉଁମାନେ ପ୍ରଥମ ଥର ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର ଅଭ୍ୟାସ ଆରମ୍ଭ କରିଥା'ନ୍ତି ସେମାନେ ସେମାନଙ୍କ ମାଂସପେଶୀର ଶକ୍ତ ଅବା ଟାଣ ସ୍ଥିତି ଅନୁଭବ କରିଥା'ନ୍ତି । ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ ଧିରେ ଧିରେ ସଚେତନତା ତଥା ଶିଥିଳତା ଅନୁଭବ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଏହି ମାଂସପେଶୀର କଠିନତା ଜନିତ ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୋଇଥାଏ ।

ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାରର ଉପାଦେୟତା ଅନୁଭବ କରିବାକୁ ହେଲେ କେତେଗୁଡ଼ିଏ କଥା ମନେରଖିବାକୁ ହେବ । ପ୍ରଥମତଃ ଅଧିକ ଜୋର ଦେବା ଅନୁଚିତ୍ । ଖୁବ୍ କମ୍ ଚେଷ୍ଟାରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଭଙ୍ଗୀର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଉଚିତ । ସେତେବେଳେ ଶରୀରର ଅବଶିଷ୍ଟ ଅଂଶ ଶିଥିଳ ରହିବ । ତଦ୍ୱାରା ମାଂସପେଶୀର ପ୍ରସାରଣ ଅଧିକ ଦକ୍ଷତାର ସହ ହେବା ସହିତ ଶକ୍ତି ସଂଗୃହୀତ ହେବ । ଅତି ହାଲୁକା ଭାବରେ ଶରୀରର ଚାଳନା ହେବା ଦରକାର । ମନେରଖିବା ଉଚିତ ଯେ ବେକ ମଧ୍ୟ ମେରୁଦଣ୍ଡର ଅଂଶବିଶେଷ । ଏଣୁ ବେକ ମଧ୍ୟ ଆଗକୁ ଓ ପଛକୁ ଟାଣି ପ୍ରସାରିତ ହେବା ଦରକାର ।

ପାଦ ହସ୍ତାସନ (୨ୟ ସ୍ଥିତିରେ) କରିବା ସମୟରେ ଗୋଡ଼ ସିଧା ରହିବା ଉଚିତ । ଥରେ ଉଭୟ ହାତର ପାପୁଲି ଚଟାଣରେ ପାଦର ଦୁଇ କଡ଼ରେ ଲାଗିଲା ପରେ ଦଶମ ସ୍ଥିତି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହା ସ୍ଥିର ରହିବ ।

ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର ନିୟମିତ ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ସକ୍ରିୟ ହୋଇଥାଏ । ମାଂସପେଶୀ ସମୂହ ସତେଜ ରହେ । ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ର ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ । କ୍ଳାନ୍ତି ଦୂରକରେ । ଚିତ୍ତର ଚଞ୍ଚଳତା ନଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ । କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତା ବୃଦ୍ଧିପାଏ । ଶରୀରରେ ପ୍ରାଣଶକ୍ତିର ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷା କରାଯାଇପାରେ ।

ବ୍ୟକ୍ତିର ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ବିକାଶ ସାଧନରେ ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର ଅତି ଉପଯୋଗୀ । ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଜଟିଳ ଆସନ କରିପାରିବା ସମ୍ଭବ ହୋଇଥାଏ । ଏହି

ଅଭ୍ୟାସରେ ଶରୀରରୁ ନିର୍ଗତ ଝାଳ ମାଧ୍ୟମରେ ବିଷାକ୍ତ ପଦାର୍ଥ ମଧ୍ଯ ବାହାରି ଆସେ । ଫଳରେ ଶରୀରର ହାଲୁକା ସ୍ଥିତି ଅନୁଭବ ହୁଏ । ମାଂସପେଶୀମାନଙ୍କର ସଂକୋଚନ ପ୍ରସାରଣ ଦ୍ୱାରା ମାଂସପେଶୀ ବଳିଷ୍ଠ ଓ ନମନୀୟ ହୋଇଥାଏ । ହୃଦୟର ବିକାର ଭାବ ନଷ୍ଟ ହୁଏ । ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ, କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧତା, ଅତି ସ୍ଥୂଳତା ଜନିତ ଦୋଷ ଦୂର ହୁଏ । ଧୈର୍ଯ୍ୟ ଶକ୍ତି ବଢ଼େ । ଶରୀରରେ ସତେଜତା ଅନୁଭୂତ ହୋଇଥାଏ । ଶରୀରର ସମସ୍ତ ଅଂଶରେ ପ୍ରାଣଶକ୍ତିର ସଞ୍ଚାରଣ ଭଲ ଭାବରେ ହୋଇପାରିଥାଏ ।

ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର କରିବା ସମୟରେ ଗଭୀର ଶ୍ୱାସ ନେଇ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌କୁ ସକ୍ରିୟ କରାଯାଇଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ର ସମସ୍ତ ଅଂଶ ପ୍ରସାରିତ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ସହିତ ଅଧିକ ଅମ୍ଳଜାନ ପ୍ରବେଶ କରି ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ପ୍ରକ୍ରିୟା ସକ୍ରିୟ ହୋଇଥାଏ । ତଦ୍ୱାରା ଶରୀର ଓ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ସତେଜତା ପରିଲକ୍ଷିତ ହୋଇଥାଏ । ଆଳସ୍ୟ ଦୋଷ ଦୂର ହୁଏ । ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ସକ୍ରିୟ ହେବା ଦ୍ୱାରା ଶ୍ୱାସନଳୀରେ ଉତ୍ପନ୍ନ ହେଉଥିବା ଅଧିକ ମିଉକସ୍‌କୁ ବାହାର କରିଦିଏ । ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର ହୃଦୟକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖେ । ଶରୀରର କ୍ଳାନ୍ତୀ ଦୂର କରେ । ଦେହର ଚର୍ମ ସୁସ୍ଥ ରହେ ।

ସତର୍କତା

ଜ୍ୱର ସମୟରେ ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର କରିବା ଅନୁଚିତ । ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, ହୃଦ୍‌ରୋଗୀ, ହାର୍ଣ୍ଣିଆର ସମସ୍ୟା ଥିଲେ ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ମେରୁଦଣ୍ଡ ଜନିତ ସମସ୍ୟା ଥିଲେ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେବା ଉଚିତ ହେବ । ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର ଅଭ୍ୟାସରେ ଅଧିକ ବଳ ପ୍ରୟୋଗ କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର ଅଭ୍ୟାସ ପରେ ଉପଯୁକ୍ତ ବିଶ୍ରାମ ଆବଶ୍ୟକ ।

ଅର୍ଦ୍ଧକଟି ଚକ୍ରାସନ



ସ୍ଥିତି : ସିଧା ଛିଡ଼ା ହୋଇ ରହିବା ।

- ଶ୍ୱାସ ନେଉଥିବା ସମୟରେ ଧୀରେ ଡାହାଣ ହାତ ଡାହାଣ ପଟେ ଉପରକୁ ଉଠାଇବା ଯେପରି ଡାହାଣ ହାତର ବାହୁ ଡାହାଣପଟ କାନକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରୁଥିବ ।
- ଡାହାଣ ହାତର ପାପୁଲି ବାମ ଦିଗକୁ ରହିବ ।
- ଡାହାଣ ହାତକୁ ଟିକେ ଉପରକୁ ଟାଣି ଧୀରେ ଶରୀରକୁ ବାମ ଦିଗକୁ ବଙ୍କାଇ ରଖିବା ।
- ସେହି ସମୟରେ ବାମ ହାତର ପାପୁଲି ବାମପଟେ ଜଙ୍ଘ ସ୍ପର୍ଶ କରି ରହିବ ।
- ଆଣ୍ଠୁ କିମ୍ବା ହାତର କହୁଣିକୁ ବଙ୍କାଇବେ ନାହିଁ ।
- ଏହି ସ୍ଥିତିରେ ଅନ୍ୟୁନ ଏକ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହିବା ଦରକାର ।
- ପରେ ଶ୍ୱାସ ନେଇ ପୂର୍ବ ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରିଆସିବା ।
- ଡାହାଣ ହାତର ମାଂସପେଶୀରେ ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ ଅନୁଭବ କରିବା ।
- ସେହିପରି ବାମହାତ ବାମପଟେ ଉପରକୁ ଉଠାଇ ଧୀରେ ଡାହାଣ କଡ଼କୁ ଢଳିଯିବା ।

ଉପକାରିତା : ଅଣ୍ଟାରେ ଜମିଥିବା ମେଦ ହ୍ରାସ କରେ । ଦେହର ଦୁଇକଡ଼ର ମାଂସପେଶୀ ସୁସ୍ଥ ରହେ । ଯକୃତ (Liver)ର କାର୍ଯ୍ୟ ଦକ୍ଷତା ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ । କାନ୍ଧ ଓ ହାତବିନ୍ଧାରୁ ରକ୍ଷା ମିଳିଥାଏ ।



ଅର୍ଦ୍ଧ ଚକ୍ରାସନ

ସ୍ଥିତି : ସିଧା ହୋଇ ଛିଡ଼ା ରହିବା ।

- ଅଣ୍ଟାର ପଛପଟ ଦୁଇ ହାତର ପାପୁଲି ଭରାଦେଇ ରଖିବା ।
- ଧୀରେ ଶ୍ୱାସ ନେଇ ଅଣ୍ଟାଠାରୁ ପଛଆଡ଼କୁ ଢଳିବା, ମୁଣ୍ଡ ପଛକୁ ଢଳି ରହିବ ।
- ଏହାଦ୍ୱାରା ପେଟ ଓ ବେକର ମାଂସପେଶୀ ପ୍ରସାରିତ ହୋଇ ରହିଥାଏ ।
- ସ୍ୱାଭାବିକ ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ସହ ୩୦ ସେକେଣ୍ଡରୁ ଏକ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହିପାରିବା ।
- ଶ୍ୱାସ ନେବା ସମୟରେ ପୂର୍ବ ସ୍ଥିତିକୁ ଫେରିଆସିବା ।
- ପ୍ରଭାବିତ ମାଂସପେଶୀଗୁଡ଼ିକ ଶିଥିଳ ହୋଇ ଆସୁଥିବାର ଅନୁଭବ କରିବା ।



ଉପକାରିତା : ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ମେରୁଦଣ୍ଡ ନମନୀୟ ହୋଇଥାଏ । ମେରୁଦଣ୍ଡର ସ୍ନାୟୁରେ ସମ୍ବେଦନ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇ ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ । ବେକର ମାଂସପେଶୀ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହୋଇଥାଏ । ଛାତି ଏବଂ କାନ୍ଧ ପ୍ରସାରିତ ହେବା ଦ୍ୱାରା ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାରେ ଉନ୍ନତି ହୋଇଥାଏ ।

ସତର୍କତା : ନିମ୍ନ ରକ୍ତଚାପ ଅଥବା ମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଇ ହେଉଥିଲେ ଏହି ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଅନୁଚିତ ।

ପାଦ ହସ୍ତାସନ

ସ୍ଥିତି : ଦୁଇ ଗୋଡ଼ ଯୋଡ଼ି ସିଧା ହୋଇ ଛିଡ଼ା ହେବା ।

- ଧୀରେ ଶ୍ୱାସ ନେବା ସମୟରେ ହାତ ଦ୍ୱୟ ଦୁଇ କଡ଼ରେ ଉପର ଆଡ଼କୁ ଉଠାଇବା ।
- ଦୁଇ ହାତ ଉପର ଦିଗକୁ ରହିବ । ଏଥିସହ ହାତର ପାପୁଲି ସାମନା ଦିଗକୁ ରହିବ । ବାହୁ କାନ ସ୍ପର୍ଶ କରୁଥିବ ।
- ଶ୍ୱାସ ଛାଡୁଥିବା ସମୟରେ ଶରୀର ଅଣ୍ଟାଠାରୁ ଆଗକୁ ଢଳିବ ଯେପରି ଦୁଇହାତର ପାପୁଲି ଦୁଇଗୋଡ଼ର ଦୁଇ କଡ଼ରେ ଭୂମିକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରୁଥିବ । ଚିବୁକ ଆଣ୍ଠୁକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରୁଥିବ ।



- ଏହି ସ୍ଥିତିରେ ଏକରୁ ଦୁଇ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସ୍ଥିର ହୋଇ ରହିବା ।
- ମୁଣ୍ଡର ସମସ୍ତ ଅଂଶକୁ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ହେଉଥିବାର ଅନୁଭବ କରିବା । ମୁଣ୍ଡର ସମସ୍ତ ଅଂଶ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହେଉଥିବାର ଅନୁଭବ କରିବା ।
- ପରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ପୂର୍ବ ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରିଆସି ଶିଥିଳତାର ଅନୁଭବ କରିବା ।
- ଆସନଟିକୁ କରିବା ସମୟରେ ଆଣ୍ଠୁ ଭାଙ୍ଗିବା ନାହିଁ ।

ଉପକାରିତା : ମେରୁଦଣ୍ଡ ନମନୀୟ ହୋଇଥାଏ । ଜଙ୍ଘର ମାଂସପେଶୀ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହୋଇଥାଏ । କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ତଥା ମାସିକ ଋତୁ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସମସ୍ୟା ଦୂର କରିଥାଏ । ହଜମ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ, ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନରେ ଉନ୍ନତି ହୋଇଥାଏ ।

ସତର୍କତା : ଯେଉଁମାନଙ୍କ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଥିବ, ମୁଣ୍ଡ ମଝିରେ ମଝିରେ ବୁଲାଇ ହେଉଥିବ କିମ୍ବା ମେରୁଦଣ୍ଡ ଜନିତ କିଛି ସମସ୍ୟା ଥିବ ସେମାନେ ଏହି ଆସନ କରିବେ ନାହିଁ ।

ତ୍ରିକୋଣାସନ

ସ୍ଥିତି : ଗୋଡ଼ ଦୁଇଟି ପ୍ରାୟ ଏକ ମିଟର ବ୍ୟବଧାନରେ ରଖି ଛିଡ଼ା ହେବା ।

- ଶ୍ୱାସ ନେବା ସମୟରେ ହାତଦ୍ୱୟକୁ ଦୁଇପଟେ ଧୀରେ ଉପରକୁ ଉଠାଇବା ଯେପରି ଏହା ଭୂମି ସହ ସମାନ୍ତର ହୋଇରହିବ ।
- ଧୀରେ ଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ସମୟରେ ଅଣ୍ଟାଠାରୁ ଡାହାଣପଟକୁ ନଇଁ ଯିବା ଯେପରିକି ଡାହାଣ ହାତ ଡାହାଣ ପାଦ ସ୍ପର୍ଶ କରି ପାରୁଥିବ ।



- ସେହି ସମୟରେ ବାମ ହାତ ଉପର ଆଡ଼କୁ ଉଠାଇ ସିଧା ରଖିବା ଯେପରିକି ବାମହାତ ଡାହାଣ ହାତ ଏକ ସରଳରେଖାରେ ରହୁଥିବ ।
- ବାମ ହାତର ପାପୁଲି ସାମନା ଆଡ଼କୁ ରହିବ ।
- ଏହି ସ୍ଥିତିରେ ଅନ୍ୟୁନ ଏକ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହିବା ଉଚିତ ଏବଂ ସ୍ୱାଭାବିକ ଶ୍ୱାସପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେଉଥିବା ।
- ପୁନଶ୍ଚ ଶ୍ୱାସ ନେବା ସମୟରେ ଉଠି ଆସି ପୂର୍ବ ସ୍ଥିତିରେ ଛିଡ଼ା ହେବା ।
- ସ୍ୱାଭାବିକ ଶ୍ୱାସପ୍ରଶ୍ୱାସ ।
- ସେହିପରି ଥରେ ବାମପଟକୁ ନଇଁ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ।

ଉପକାରିତା : ପୁଟିଆ ଓ ଜଙ୍ଘର ମାଂସପେଶୀ ଶକ୍ତ କରିଥାଏ । ମେରୁଦଣ୍ଡ ଜନିତ ସମସ୍ୟା ଦୂରକରେ । ମେରୁଦଣ୍ଡର ନମନୀୟତା ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ । ଅଣ୍ଟାର ମାଂସପେଶୀ ମଧ୍ୟ ସୁସ୍ଥ ହୁଏ ।

ସତର୍କତା : ପେଟରେ କୌଣସି ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ହୋଇଥିଲେ ଅବା ମେରୁଦଣ୍ଡ ଜନିତ ସମସ୍ୟା ଥିଲେ ଏହି ଆସନଟିକୁ ପରାମର୍ଶକ୍ରମେ ଅଭ୍ୟାସ କରାଯାଇପାରେ ।

ବୃକ୍ଷାସନ



ସ୍ଥିତି : ସିଧା ଛିଡ଼ା ହେବା ।

- ଧୀରେ ଶ୍ୱାସ ନେବା ସମୟରେ ଡାହାଣ ଗୋଡ଼ ଭାଙ୍ଗି ପାଦ ବାମ ଆଣ୍ଠୁ ନିକଟରେ ଲଗାଇ ରଖିବା ଯେପରି ତଳିପାର ମାଂସପେଶୀ ବାମ ଜଙ୍ଘରେ ଲାଗି ରହିବ ।
- ଶ୍ୱାସ ନେଇ ଉଭୟ ହାତର ବାହୁ ଉପର ଦିଗକୁ ଉଠାଇବା ।
- ଉଭୟ ହାତର ପାପୁଲି ପରସ୍ପରକୁ ନମସ୍କାର ମୁଦ୍ରାରେ ସ୍ପର୍ଶ କରି ରହିବ ।
- ଦୂରରେ କୌଣସି ଏକ ବସ୍ତୁ ଉପରେ ଦୃଷ୍ଟି ନିକ୍ଷେପ କରିବା ।
- ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ସ୍ୱାଭାବିକ ରହିବ ।
- ଧୀରେ ଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ି ପାଦ ତଳେ ଲଗାଇବା ଓ ହାତ ଦେହର ଦୁଇକଡ଼ରେ ଝୁଲି ରହିବ ।
- ହାତ ତଥା ଦେହର ଶିଥିଳତା ଅନୁଭବ କରିବା ।
- ସେହିପରି ବାମ ଦିଗରୁ ମଧ୍ୟ ଗୋଡ଼ ଉଠାଇ ରଖିବା ।

ଉପକାରିତା : ଏକାଗ୍ରତା ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ । ଦେହର ସମତାରକ୍ଷା କରିଥାଏ । ଗୋଡ଼ର ମାଂସପେଶୀ ସବଳ ହୋଇଥାଏ ।



ବଜ୍ରାସନ



ସ୍ଥିତି : ଗୋଡ଼ ଲମ୍ବା କରି ବସିଯିବା ।

- ଡାହାଣ ଗୋଡ଼ ଭାଙ୍ଗି ପଛପଟକୁ ନେବା ।
- ସେହିପରି ବାମ ଗୋଡ଼ ମଧ୍ୟ ଭାଙ୍ଗି ପଛପଟକୁ ନେବା ।
- ଦୁଇ ଗୋଡ଼ର ଗୋଇଠି ଖୋଲା ରଖି ତା'ଉପରେ ବସିବା ।
- ହାତର ପାପୁଲି ଜଙ୍ଘ ଉପରେ ରହିବ । ଅନ୍ୟୁନ ଏକ ମିନିଟ୍ ଏହି ସ୍ଥିତିରେ ରହିବ ।
- ଧୀରେ ଡାହାଣ ଗୋଡ଼ ଖୋଲି ଦେବା ।
- ପରେ ବାମ ଗୋଡ଼ ମଧ୍ୟ ଖୋଲି ଆଗକୁ ଲମ୍ବା କରି ରଖିବା ।
- ବିଶ୍ରାମ କରିବା ।

ଉପକାରିତା : ଧ୍ୟାନ କରିବା ନିମନ୍ତେ ଏହା ଏକ ଉତ୍ତମ ସ୍ଥିତି । ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ମେରୁଦଣ୍ଡ ସିଧା ରହେ । ଆଳସ୍ୟ ଦୋଷ ଦୂର ହୁଏ ।

ଏହା ଦ୍ୱାରା ବଳାଗଣ୍ଠିଠାରେ ଥିବା ବଜ୍ର ନାଡ଼ି ଉଦ୍ଦୀପିତ ହୋଇଥାଏ, ଫଳରେ ଅନ୍ତରର ସଚେତନତା ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ । ବଳାଗଣ୍ଠି ନମନୀୟ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ଏକମାତ୍ର ଆସନ ଯାହା ଖାଇସାରିବା ପରେ ଅଭ୍ୟାସ କରାଯାଇପାରେ । ଗୋଇଠି ଦରଜ ଉପଶମ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ସତର୍କତା : ଆଣ୍ଠୁ, ବଳାଗଣ୍ଠି ଦରଜ ଥିଲେ ଏହି ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ।



ଶଶାଙ୍କାସନ

ସ୍ଥିତି : ଗୋଡ଼ ଲମ୍ବା କରି ବସିଯିବା ।

- ପ୍ରଥମେ ଡାହାଣ ଗୋଡ଼ ଭାଙ୍ଗି ପଛପଟକୁ ନେବା ।
- ସେହିପରି ବାମ ଗୋଡ଼ ମଧ୍ୟ ଭାଙ୍ଗି ପଛପଟକୁ ନେବା ।
- ଉଭୟ ଗୋଡ଼ର ଗୋଇଠି ଖୋଲାରଖି ତା' ଉପରେ ବଜ୍ରାସନ ସ୍ଥିତିରେ ବସିଯିବା ।
- ଦୁଇ ହାତ ପଛପଟକୁ ନେଇ ବାମ ହାତର ପାପୁଲି ଦ୍ୱାରା ଡାହାଣ ହାତର ମଣିବନ୍ଧକୁ ଧରିବା ।



- ସେହି ସମୟରେ କାନ୍ଧ ଢିଲା ରହିବ ।
- ଶ୍ୱାସ ନେଇ ଅଳ୍ପ ଅଣ୍ଟାଠାରୁ ପଛପଟକୁ ଢଳିଯିବା ଯେପରି ଛାତି ପ୍ରସାରିତ ହେବ ।

- ନିଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ସମୟରେ ଅଣ୍ଟାଠାରୁ ଶରୀରର ଉପରିଭାଗ ଧୀରେ ଧୀରେ ଆଗକୁ ନୁଆଁଇ ଆଣି କପାଳ ଭୂମିକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରାଇବା ।
- ସେହି ସ୍ଥିତିରେ ସ୍ୱାଭାବିକ ଶ୍ୱାସପ୍ରଶ୍ୱାସ ଚାଲିଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ ଅନ୍ୟୂନ ଏକ ମିନିଟ୍ ରହିବା ।
- ପରେ ଧୀରେ ଶ୍ୱାସ ନେଉଥିବା ସମୟରେ ଉପରକୁ ଉଠିଆସିବା ।
- ଦୁଇ ହାତ ଆଗକୁ ଆଣି ପାପୁଲି ଆଣ୍ଠୁ ଉପରେ ରଖିବା ।
- ଡାହାଣ ଗୋଡ଼ ଓ ପରେ ବାମ ଗୋଡ଼ ଆଗକୁ ବାହାର କରିନେବା ।
- ଦୁଇ ଗୋଡ଼କୁ ଆଗକୁ ଲମ୍ୱା ରଖି ବିଶ୍ରାମ କରିବା ।

ଉପକାରିତା : ମସ୍ତିଷ୍କର ସମସ୍ତ ଅଂଶକୁ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ଭଲ ଭାବରେ ହୋଇଥାଏ । ମସ୍ତିଷ୍କ ସୁସ୍ଥ ରହେ, ମେରୁଦଣ୍ଡ, ଆଣ୍ଠୁ, ବଳାଗଣ୍ଠି ନମନୀୟତା ବଜାୟ ରଖେ । ଶ୍ୱାସରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ଏକ ଉତ୍ତମ ଅଭ୍ୟାସ ।

ସତର୍କତା : ପେଟର ବାୟୁଦୋଷ (Gastritis and Peptic Ulcer) ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଏହି ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଅନୁଚିତ ।

ଉଷ୍ଟ୍ରାସନ



ସ୍ଥିତି : ଗୋଡ଼ ଲମ୍ବାକରି ବସିଯିବା ।

- ଦୁଇ ଗୋଡ଼ ଆଣ୍ଠୁଠାରୁ ଭାଙ୍ଗି ପଛପଟକୁ ନେଇ ବଜ୍ରାସନରେ ବସିଯିବା ।
- ପରେ ଦୁଇ ଆଣ୍ଠୁ ଉପରେ ଛିଡ଼ା ହୋଇଯିବା ।
- ହାତର ପାପୁଲି ଦ୍ୱୟ ଅଣ୍ଟାର ପଛପଟେ ଚାପି ରଖିବା ।
- ଧୀରେ ଶ୍ୱାସ ନେଇ ଅଣ୍ଟାଠାରୁ ଶରୀରର ଉପରିଭାଗ ପଛପଟକୁ ଭାଙ୍ଗି ରଖିବା ।
- ଧୀରେ ହାତର ପାପୁଲି ଦ୍ୱୟକୁ ଦୁଇ ଗୋଡ଼ର ଗୋଇଠି ଉପରେ ରଖିବା ।
- ଏହି ସ୍ଥିତିରେ ୩୦ ସେକେଣ୍ଡରୁ ଏକ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହିବା ।
- ଧୀରେ ଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ସମୟରେ ପୂର୍ବ ସ୍ଥିତିକୁ ଫେରିଆସିବା ।
- ପରେ ଆଖି ବନ୍ଦରଖି ଶରୀରର ମାଂସପେଶୀର ଶିଥିଳତା ଅନୁଭବ କରନ୍ତୁ ।

ଉପକାରିତା : ମେରୁଦଣ୍ଡକୁ ନମନୀୟ କରିଥାଏ । ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନରେ ଉନ୍ନତି ଘଟିଥାଏ ।

ସତର୍କତା : ନିକଟ ଅତୀତରେ ଯଦି କାହାର ଛାତି କିମ୍ବା ପେଟର ଅପରେସନ୍ ହୋଇଥାଏ, ତେବେ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତି ଏହି ଆସନ କରିବେ ନାହିଁ । ହାର୍ଣ୍ଣିଆ, ଅତି ମାତ୍ରାରେ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଥିବା ଅଣ୍ଟା ଦରଦ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଅଭିଜ୍ଞ ପ୍ରଶିକ୍ଷକଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କ୍ରମେ କରିବେ ଅବା କରିବେ ନାହିଁ ।

ପଶ୍ଚିମୋତ୍ତାନାସନ

ସ୍ଥିତି : ଗୋଡ଼ ଲମ୍ବା ରଖି ବସିଯିବା । ହାତ ଦ୍ୱୟର ପାପୁଲି ଶରୀରର ଦୁଇ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଭୂମି ଉପରେ ରଖିବା ।

- ଶ୍ୱାସ ନେବା ସମୟରେ ହାତଦ୍ୱୟ ଧୀରେ ଧୀରେ ଦୁଇ କଡ଼ରେ ଉପରକୁ ଉଠାଇବା । ସେହି ସମୟରେ ହାତର ପାପୁଲି ତଳ ଆଡ଼କୁ ଥିବ ।
- ପରେ ହାତ ଉପରକୁ ଉଠାଇ ହାତର ପାପୁଲି ସାମନା ଦିଗକୁ ରଖିବା ।
- ବାହୁ କାନ ସ୍ପର୍ଶ କରିବ ।



- ନିଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ସମୟରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଅଣ୍ଟାଠାରୁ ଶରୀରର ଉପରି ଭାଗ ଆଗ ଆଡ଼କୁ ନୁଆଁଇ କପାଳ ଆଣ୍ଠୁ ଉପରେ ରଖିବା ।
- ଦୁଇ ହାତର ଆଙ୍ଗୁଠି ଦ୍ୱାରା ପାଦର ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠି ଧରିବା ।

- ଏହି ସମୟରେ ଗୋଡ଼ ସିଧା ରହିବ । କହୁଣି ଭୂମି ସ୍ପର୍ଶ କରିବ ।
- ଏହି ସ୍ଥିତିରେ ପେଟର ମାଂସପେଶୀର ଶିଥିଳତାକୁ ଅନୁଭବ କରିବା ।
- ସ୍ୱାଭାବିକ ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ସହ ଏହି ସ୍ଥିତିରେ ଏକ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହିବା ।
- ପୁନଶ୍ଚ ଧୀରେ ପୂର୍ବ ବସିବା ସ୍ଥିତିକୁ ଫେରିଆସିବା ।

ଉପକାରିତା : ମେରୁଦଣ୍ଡ ନମନୀୟ ହୁଏ । ମେରୁଦଣ୍ଡର ସ୍ନାୟୁ ଏବଂ ପିଠିର ମାଂସପେଶୀର ଉଦ୍ଦୀପନା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ହଜମ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ । କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ଦୋଷ ଦୂର ହୋଇ ସମସ୍ତ ଶରୀରରେ ପୁନଶ୍ଚ ଶକ୍ତି ସଞ୍ଚାରିତ ହେଉଥିବା ଅନୁଭୂତ ହୁଏ । ବିଦ୍ୟାର୍ଥୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏହି ଆସନ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉପଯୋଗୀ ।

ସତର୍କତା : ହୃଦରୋଗୀ, ମାତ୍ରାଧିକ ଅଣ୍ଟାବିନ୍ଧା, ବେକବିନ୍ଧା ହେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଏହି ଅଭ୍ୟାସ କରିବେ ନାହିଁ ।

ସୁପ୍ତ ବଜ୍ରାସନ

ସ୍ଥିତି : ଗୋଡ଼ ଲମ୍ବା ରଖି ବସିବା ।

- ଦୁଇ ଗୋଡ଼କୁ ଆଣ୍ଠୁ ଠାରୁ ଭାଙ୍ଗି ପଛପଟକୁ ନେଇ ବଜ୍ରାସନରେ ବସିବା ।
- ଧୀରେ ଶରୀର ସମସ୍ତ ଓଜନ ଡାହାଣପଟ କହୁଣି ଉପରେ ରଖି ଡାହାଣ କହୁଣି ପଛପଟେ ଭୂମି ଉପରେ ରଖିବା ।
- ପରେ ବାମ ପଟର କହୁଣି ମଧ ଭୂମି ଉପରେ ରଖିବା ।
- ଧୀରେ ଚିତ୍ ହୋଇ ଶୋଇଯିବା ଯେପରି ପିଠି ଭୂମି ସ୍ପର୍ଶ କରିବ । ହାତ ଦ୍ୱୟକୁ ଉପରକୁ ନେଇ ମୁଣ୍ଡ ପଛପଟେ ଛକି କରି ରଖିବା । ଆଣ୍ଠୁ ଦ୍ୱୟ ପରସ୍ପରକୁ ଲାଗି ରହିବ ।



- ସ୍ୱାଭାବିକ ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ସହ କିଛି ସମୟ ଏହି ସ୍ଥିତିରେ ରହିବା ।
- ଧୀରେ କହୁଣିରେ ଭରା ଦେଇ ଉପରକୁ ଉଠିଆସିବା ।
- ଦୁଇ ଗୋଡ଼ ବାହାରକୁ ଆଣି ଲମ୍ବା କରି ବସିବା ।

ଉପକାରିତା : ମେରୁଦଣ୍ଡ ସଂପ୍ରସାରିତ ହୋଇଥାଏ । ମେରୁଦଣ୍ଡର ନିମ୍ନଅଂଶରେ ଉଦ୍ଦୀପନା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ସିଆଟିକା ପ୍ରତିଷେଧକ ହିସାବରେ ଏହି ଆସନ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରେ, ଅଣ୍ଟା, ବଳାଗଣ୍ଠି ସୁସ୍ଥ ରଖେ ।

ସତର୍କତା : ଆଣ୍ଠୁ ଦରଜ ଥିଲେ, ବେକ ବିନ୍ଧା ହେଉଥିଲେ ଅବା ଅଣ୍ଟା ଦରଜ ଥିଲେ ଏହି ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଅନୁଚିତ ।



ବକ୍ରାସନ

ସ୍ଥିତି : ଗୋଡ଼ ଲମ୍ବାଇ ବସିବା ।

- ପ୍ରଥମେ ଡାହାଣ ଗୋଡ଼ ଭାଙ୍ଗି ଡାହାଣ ଗୋଡ଼ର ପାଦ ବାମ ଆଣ୍ଠୁ ନିକଟରେ ରଖିବା । ଡାହାଣ ଆଣ୍ଠୁ ଉପରକୁ ରହିବ ।
- ଡାହାଣ ହାତ ଶରୀରର ପଛପଟେ ରଖିବା ଯେପରି ହାତର ପାପୁଲି ଭୂମି ସ୍ପର୍ଶ କରିବ ।



- ଧୀରେ ଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ସମୟରେ ଅଣ୍ଟା ଡାହାଣ ଦିଗକୁ ମୋଡ଼ି ରଖିବା ଯେପରି ପେଟର ମାଂସପେଶୀ ଓ ଜଙ୍ଘ ଲାଗି ରହିବ ।
- ଏଥର ବାମ ହାତର ବାହୁ ଡାହାଣ ଆଣ୍ଠୁ ଉପର ଦେଇ ବୁଲାଇ ରଖିବା ଯେପରି ବାମ ହାତର ଆଙ୍ଗୁଳି ଦ୍ୱାରା ଡାହାଣ ପାଦର ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଳି ଧରିହେବ ।

- ଏହି ସ୍ଥିତିରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ଚାଲିଥିବ ।
- ପ୍ରାୟ ଏକ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହିବା ପରେ ଧୀରେ ପୂର୍ବ ସ୍ଥିତିକୁ ଫେରିଆସିବା ।
- ଗୋଡ଼ ଆଗକୁ ଲମ୍ବା କରି ରଖିବା, ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ସ୍ୱାଭାବିକ ରହିବ, ପେଟ, ମେରୁଦଣ୍ଡ ଆଦିର ମାଂସପେଶୀ ଶିଥିଳ ହେଉଥିବାର ଅନୁଭବ କରିବା ।
- ସେହିପରି ଥରେ ବାମ ଦିଗକୁ ମଧ୍ୟ ଅଣ୍ଟା ବୁଲାଇ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ।

ଉପକାରିତା : ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ଫଳରେ ମେରୁଦଣ୍ଡ ନମନୀୟ ହୁଏ । କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ, ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ ଆଦି ସମସ୍ୟାର ଅନ୍ତ ହୋଇ ପାନକ୍ରିୟାକୁ ସକ୍ରିୟ କରିଥାଏ । ସେଥିଯୋଗୁ ଏହା ମଧ୍ୟ ମଧୁମେହ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉପଯୋଗୀ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ର ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ଘଟିଥାଏ ।

ସତର୍କତା : ନିକଟ ଅତୀତରେ ପେଟର କୌଣସି ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ହୋଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପକ୍ଷେ ଏହା କରିବା ଅନୁଚିତ ।

ଅର୍ଦ୍ଧ ମତ୍ସ୍ୟେନ୍ଦ୍ରାସନ

ସ୍ଥିତି : ଗୋଡ଼ ଲମ୍ବାଇ ବସିବା ।

- ପ୍ରଥମେ ଡାହାଣ ଗୋଡ଼ ଭାଙ୍ଗି ଆଣ୍ଠୁ ପାଖରୁ ତଳ ଅଂଶ ବାମପଟେ ଜଙ୍ଘ ତଳେ ରଖିବା ।
- ଡାହାଣ ପାଦର ତଳିପା ବାମ ଜଙ୍ଘର ଭିତର ପଟେ ଲାଗି ରହିବ ।
- ଏଥର ବାମ ଗୋଡ଼ ଭାଙ୍ଗି ବାମ ପାଦ ଡାହାଣ ଆଣ୍ଠୁ ନିକଟରେ ରଖିବା ।



- ଗୋଇଠି ଉପରେ ବସିବା ନାହିଁ ।
- ଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ସମୟରେ ଧୀରେ ଅଣ୍ଟାଠାରୁ ଶରୀରର ଉପରିଭାଗ ବାମ ଦିଗକୁ ବୁଲାଇ ରଖିବା ।

- ସେହି ସମୟରେ ଡାହାଣ ହାତର ଆଙ୍ଗୁଠି ଦ୍ୱାରା ବାମ ପାଦର ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠି ଧରି ରଖିବା ଏବଂ ବାମ ହାତ ପଛପଟକୁ ବୁଲାଇ ରଖିବା, ଯେପରି ବାମ ହାତର ଆଙ୍ଗୁଠି ଡାହାଣ ଜଙ୍ଘ ସ୍ପର୍ଶ କରିପାରିବ ।
- ଦେହକୁ ସିଧା ରଖି ବାମପଟେ ପଛ ଆଡ଼କୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖିବା ।
- ଏହି ସ୍ଥିତିରେ ଅନ୍ୟୁନ ଏକ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହିବା । ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ସ୍ୱାଭାବିକ ରହିବ ।
- ପରେ ପୂର୍ବ ସ୍ଥିତିକୁ ଫେରିଆସି ଗୋଡ଼ ଲମ୍ବାଇ ବିଶ୍ରାମ କରିବା ।

ଉପକାରିତା : ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ଫଳରେ ମେରୁଦଣ୍ଡ ନମନୀୟ ହୁଏ । କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ, ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ ଆଦି ସମସ୍ୟାର ଅନ୍ତ ହୋଇ ପାନକ୍ରିୟାକୁ ସକ୍ରିୟ କରିଥାଏ । ସେଥିଯୋଗୁ ଏହା ମଧ୍ୟ ମଧୁମେହ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉପଯୋଗୀ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ର ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ଘଟିଥାଏ ।

ସତର୍କତା : ନିକଟ ଅତୀତରେ ପେଟର କୌଣସି ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ହୋଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପକ୍ଷେ ଏହା କରିବା ଅନୁଚିତ ।

ପଦ୍ମାସନ

ସ୍ଥିତି : ଗୋଡ଼ ଲମ୍ବା ରଖି ବସନ୍ତୁ । ଦୁଇ ହାତ ଶରୀରର ଦୁଇ କଡ଼ରେ ଭୂମି ସ୍ପର୍ଶ କରୁଥିବ । ମେରୁଦଣ୍ଡ ସିଧା ରଖନ୍ତୁ ।

- ଡାହାଣ ଗୋଡ଼ ଆଣ୍ଠୁଠାରୁ ଭାଙ୍ଗି ଡାହାଣ ଗୋଡ଼ର ଗୋଇଠି ବାମ ଜଙ୍ଘ ଉପରେ ରଖନ୍ତୁ ।
- ଠିକ୍ ସେହିପରି ବାମ ଗୋଡ଼ ଭାଙ୍ଗି ବାମ ଗୋଡ଼ର ଗୋଇଠି ଡାହାଣ ଜଙ୍ଘ ଉପରେ ରଖନ୍ତୁ ।
- ବର୍ତ୍ତମାନ ହାତ ଦ୍ୱୟ ଦୁଇ ଆଣ୍ଠୁ ଉପରେ ରହିବ, ଯେପରି ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠି ଓ ବିଶି ଆଙ୍ଗୁଠିର ଅଗ୍ରଭାଗ ପରସ୍ପର ସ୍ପର୍ଶ କରୁଥିବ, ଯାହାକୁ ଚିନ୍ ମୁଦ୍ରା କୁହାଯାଏ ।



- ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ସ୍ୱାଭାବିକ ରହିବ ।
- ଅନ୍ୟୂନ ଏକ ମିନିଟ୍ ପଦ୍ମାସନ ସ୍ଥିତିରେ ରହି ପରେ ପୂର୍ବ ସ୍ଥିତିକୁ ଫେରି ଆସନ୍ତୁ ।
- ଜଙ୍ଘ, ପୁଟିଆ ମାଂସପେଶୀ, ଆଣ୍ଠୁ, ବଳାଗଣ୍ଠିର ଶିଥିଳତାକୁ ଅନୁଭବ କରିବା ।

ଉପକାରିତା : ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ସମତା ରକ୍ଷା କରାଯାଇଥାଏ । ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ସ୍ୱାଭାବିକ ହୋଇଥାଏ । ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଚେତନାର ବିକାଶ ଫଳରେ ଏହି ଆସନରେ ଅଧିକ ସମୟ ବସିହୁଏ । ସେଥିପାଇଁ ଏହି ଆସନକୁ ପଦ୍ମାସନ କୁହାଯାଏ ।

ସତର୍କତା : ଆଣ୍ଠୁ ଗଣ୍ଠିରେ ବ୍ୟଥା ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଯୋଗ ପ୍ରଶିକ୍ଷକଙ୍କ ପରାମର୍ଶରେ ସାବଧାନତାର ସହ ଅଭ୍ୟାସ କରିପାରିବେ ।

ମକରାସନ

ସ୍ଥିତି : ଧିରେ ପେଟ ଉପରେ ଶୋଇ ରହନ୍ତୁ ।

- ଏହା ଏକ ବିଶ୍ରାମ ସ୍ଥିତି ।
- ଦୁଇ ପାଦ ପରସ୍ପର ଠାରୁ ଅନ୍ୟୂନ ଏକ ମିଟର ବ୍ୟବଧାନରେ ରଖନ୍ତୁ ଯେପରି ପାଦ ବାହାର ଆଡ଼କୁ ରହିବ ।
- ପାଦର ଆଙ୍ଗୁଠିଗୁଡ଼ିକ ବାହାର ଆଡ଼କୁ ରହିବ ।
- ହାତଦ୍ୱୟକୁ ଭାଙ୍ଗି ଛକି କରିଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ ଉଭୟ ହାତର ପାପୁଲି ବିପରୀତ ହାତର ବାହୁ ଉପରେ ଲାଗି ରହିବ ।
- କେବଳ କହୁଣି ଭୂମି ସ୍ପର୍ଶ କରୁଥିବ ।
- ଏହି ସ୍ଥିତିରେ କିଛି ସମୟ ବିଶ୍ରାମ କରନ୍ତୁ ।



ଉପକାରିତା : ଶରୀରର ସମସ୍ତ ଅଂଶକୁ ବିଶ୍ରାମ ମିଳିଥାଏ । ନିଦ୍ରାହୀନତା ଓ ମାନସିକ ଚାପର ଉପଶମ ନିମନ୍ତେ ଏହା ଉପଯୋଗୀ ।

 

ଭୁଜଙ୍ଗାସନ

ସ୍ଥିତି : ପେଟ ଉପରେ ଶୋଇ ଯାଆନ୍ତୁ ।

- ଧୀରେ ହାତର କହୁଣି ଠାରୁ ଭାଙ୍ଗି ଛାତର ଦୁଇ କଡ଼ରେ ରଖନ୍ତୁ ।
- ହାତର ପାପୁଲି ଦ୍ୱୟ ଭୂମି ଉପରେ ଲାଗି ରହିବ ।
- ଏହି ସମୟରେ ହାତର ପାପୁଲି ଉପରେ ଅଧିକ ଚାପ ରହିବ ନାହିଁ ।
- ହାତ ଦେହ କଡ଼ରେ ଲାଗି ରହିବ ।
- ଧୀରେ ଶ୍ୱାସ ନେବା ସମୟରେ ଅଣ୍ଟା ଠାରୁ ଶରୀରର ଉପରି ଭାଗ ଉପର ଆଡ଼କୁ ଉଠାନ୍ତୁ । ଯେପରି ମୁଣ୍ଡ ଉପର ଦିଗକୁ ରହିବ ।
- ଯେତେ ଅଧିକ ଉପରକୁ ଉଠାଇ ପାରିବା । ଅନ୍ୟୂନ ନାଭି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶରୀର ଉଠି ରହିବ ।
- ନାଭିଠାରୁ ନିମ୍ନ ଅଂଶ ଭୂମିରେ ଲାଗି ରହିବ ।



- ଅନ୍ୟୂନ ଏକ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହି ସ୍ଥିତିରେ ରହନ୍ତୁ ।
- ପରେ ପୂର୍ବ ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରି ଆସି ବିଶ୍ରାମ କରନ୍ତୁ ।

ଉପକାରିତା : ମେରୁଦଣ୍ଡର ନମନୀୟତା ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ । ମେରୁଦଣ୍ଡର ମାଂସପେଶୀ ସବଳ ହୋଇଥାଏ । ପେଟର ମେଦ କମାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଅଣ୍ଟା ସମସ୍ୟା ଦୂର ହେବା ସହ ଶ୍ୱାସରୋଗ ଉପଶମ କରିଥାଏ ।

ସତର୍କତା : ବେକ ବିନ୍ଧାର ସମସ୍ୟା ଥିଲେ ଧୀରେ କରିବେ ଏବଂ ଯଦି ନିକଟ ଅତୀତରେ ପେଟର କୌଣସି ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ହୋଇଥାଏ ତେବେ ଏହି ଅଭ୍ୟାସ କରିବେ ନାହିଁ ।



ସଲଭାସନ

ସ୍ଥିତି : ପେଟ ଉପରେ ଶୋଇ ରହିବା ।

- ହାତ ମୁଠାକରି ଜଙ୍ଘର ନିମ୍ନ ଅଂଶରେ ଶରୀରର ଦୁଇ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ରଖନ୍ତୁ ।
- ହାତର ମୁଠା ଉପର ଦିଗକୁ ରହିବ ।
- ଧୀରେ ଶ୍ୱାସ ନେଉଥିବା ସମୟରେ ଦୁଇ ଗୋଡ଼ ଏକ ସଙ୍ଗେ ଉପରକୁ ସିଧା ଉଠାନ୍ତୁ ।
- ଏହି ସମୟରେ ଆଣ୍ଠୁ ଭାଙ୍ଗିବେ ନାହିଁ ।
- ଏହି ସ୍ଥିତିରେ ଏକ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହନ୍ତୁ ।
- ଧୀରେ ଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ି ପୂର୍ବ ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରିଆସନ୍ତୁ ।
- ପ୍ରଭାବିତ ମାଂସପେଶୀଗୁଡ଼ିକ ଶିଥିଳ ହୋଇଆସୁଥିବାର ଅନୁଭବ କରନ୍ତୁ ।



ଉପକାରିତା : ସିଆଟିକା ସମସ୍ୟାରେ ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଅଣ୍ଟାର ନିମ୍ନ ଅଂଶର ସମସ୍ୟାର ମଧ୍ୟ ସମାଧାନ ହୋଇଥାଏ । କିଡ୍‌ନି ସୁସ୍ଥ ରଖେ । ଜଙ୍ଘର ମାଂସପେଶୀ, ନିତମ୍ବ ମାଂସପେଶୀ କମାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ସତର୍କତା : ହୃଦରୋଗୀ ଏବଂ ମଧୁମେହ ରୋଗୀମାନେ ଏହି ଆସନ ନ କଲେ ଭଲ । ଅଣ୍ଟା ଦରଜ ଥିଲେ ଧୀରେ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଉଚିତ ।



ଧନୁରାସନ

ସ୍ଥିତି : ପେଟ ଉପରେ ଶୋଇ ଯାଆନ୍ତୁ ।

- ଧୀରେ ଆଣ୍ଠୁ ପଛପଟକୁ ଭାଙ୍ଗି ରଖନ୍ତୁ ।
- ହାତ ଦ୍ୱୟ ସାହାଯ୍ୟରେ ଗୋଡ଼ର ବଳାଗଣ୍ଠି ଧରି ନିଅନ୍ତୁ ।
- ଶ୍ୱାସ ନେଇ ଧୀରେ ମୁଣ୍ଡ ଉପର ଦିଗକୁ ଉଠାନ୍ତୁ ।
- ଛାତି ପ୍ରସାରିତ ହେଉଥିବ । ନାଭି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଉଠାଇ ପାରିବେ ।
- ସେହି ସମୟରେ ଦୁଇ ଗୋଡ଼କୁ ମଧ୍ୟ ଉପରକୁ ଉଠାନ୍ତୁ ।
- ଯେପରି ଆଣ୍ଠୁ ଭୂମି ଠାରୁ ଉପରକୁ ଉଠି ରହିବ ।
- ଏହି ସମୟରେ କହୁଣି ସିଧା ରହିବ ।
- ଏହି ସ୍ଥିତିରେ ଅନ୍ୟୂନ ୩୦ ସେକେଣ୍ଡ ରହନ୍ତୁ ।
- ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ସ୍ୱାଭାବିକ ହେଉଥିବ ।



- ଧୀରେ ଫେରି ଆସନ୍ତୁ । ପରେ ଚିତ୍ ହୋଇ ଶୋଇ ବିଶ୍ରାମ କରନ୍ତୁ ।

ଉପକାରିତା : ମଧୁମେହ ରୋଗୀମାନଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ବିଶେଷ ଉପଯୋଗୀ ହୋଇଥାଏ । ପେଟର ବାୟୁ ଦୋଷ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସମସ୍ୟା ଦୂର କରିଥାଏ । ଶରୀର ପତଳା ହେବାରେ ତଥା ପେଟର ମେଦ କମାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଅଣ୍ଟାର ନମନୀୟତା ବଜାୟ ରଖେ ।

ସତର୍କତା : ଅଭିଜ୍ଞ ଯୋଗ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କ୍ରମେ ଶାରୀରିକ ସମସ୍ୟା ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଏହି ଅଭ୍ୟାସ କରିବେ ।



କର୍ଣ୍ଣପିଡ଼ାସନ (Karnapidasana)

ସ୍ଥିତି : ବିଛଣା ଉପରେ ଗୋଡ଼ ଆଗକୁ ଲମ୍ୱାଇ ବସନ୍ତୁ ।

- ଆସ୍ତେ ଗୋଡ଼ ଯୋଡ଼ି ହାତ ପାପୁଲି ଅଣ୍ଟା ଦୁଇ କଡ଼ରେ ଭୂମି ଉପରେ ରଖନ୍ତୁ ।
- ଧୀରେ ଶ୍ୱାସ ନେଇ ହାତ ଉଭୟ କଡ଼ ଦେଇ ଉପରକୁ ଉଠାନ୍ତୁ ।
- ଧୀରେ ଆଗକୁ ନଇଁ ପାଦର ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ଧରନ୍ତୁ ।



- ଡାହାଣ ଗୋଡ଼ ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ଧରି ଧୀରେ ଉଠାଇ ଆଣନ୍ତୁ ଏବଂ ଡାହାଣ ପାଦକୁ ଡାହାଣ କାନ ସହିତ ସ୍ପର୍ଶ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । ଦୃଷ୍ଟି ବାମପାଦର ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠି ଉପରେ ରହିବ ।
- ଧୀରେ ପୂର୍ବାବସ୍ଥାକୁ ଫେରିଆସନ୍ତୁ । ଗୋଡ଼ ଖୋଲାକରି ବିଶ୍ରାମ କରନ୍ତୁ ।
- ସେହିପରି ବାମଗୋଡ଼ରେ ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ ।

ଉପକାରିତା : ଏହା ଏକ ବହୁ ଉପଯୋଗୀ ଆସନ ଯୁବକମାନଙ୍କ ନିମନ୍ତେ । ବେକ ଓ ଜଙ୍ଘର ମାଂସପେଶୀକୁ ସୁଦୃଢ଼ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଅଭ୍ୟାସଟି ସତର୍କତା ସହିତ ଏବଂ ଧୀରେ ଧୀରେ କରିବା ଉଚିତ୍ ।



ମେରୁଦଣ୍ଡାସନ (Merudandasana)

ସ୍ଥିତି : ଆସ୍ତେ ବିଛଣା ଉପରେ ଚିତ ହୋଇ ଶୋଇଯାଆନ୍ତୁ ।

- ଧୀରେ ଗୋଡ଼ ଯୋଡ଼ନ୍ତୁ ଏବଂ ହାତ କାନ୍ଧ ସହିତ ସମାନ୍ତରାଳ ଭାବରେ ଖୋଲା ରଖନ୍ତୁ ।
- ଧୀରେ ଡାହାଣ ଆଣ୍ଠୁ ଭାଙ୍ଗି ବାମ ଆଣ୍ଠୁ ଉପରେ ଡାହାଣ ପାଦକୁ ରଖନ୍ତୁ ।



- ଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ି ଧୀରେ ଡାହାଣ ଆଣ୍ଠୁକୁ ବାମପଟକୁ ମୋଡ଼ି ଆଣ୍ଠୁ ତଳେ ଲଗାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ।
- ଏହି ସମୟରେ ଦୃଷ୍ଟି ବିପରୀତ ଦିଗକୁ ଅର୍ଥାତ୍ ଡାହାଣ ହାତର ପାପୁଲିକୁ ଦେଖନ୍ତୁ ।
- ଧୀରେ ଶ୍ୱାସ ନେଇ ପୂର୍ବାବସ୍ଥାକୁ ଫେରିଆସନ୍ତୁ । ଡାହାଣ ଗୋଡ଼ ସିଧା ଖୋଲି ଭୂମି ଉପରେ ରଖନ୍ତୁ ।
- ସେହିପରି ବାମଗୋଡ଼ରେ ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ ।
- କ୍ରମେ ଅଧିକ ଲାଭପ୍ରଦ ପାଇଁ (ଚିତ୍ର ଅନୁସାରେ) ଉଭୟ ଗୋଡ଼ରେ କରାଯାଇପାରେ ।

ଉପକାରିତା : ମେରୁଦଣ୍ଡ ଜନିତ ରୋଗ ପାଇଁ ଅର୍ଥାତ ଅଣ୍ଟାବିନ୍ଧା, ବେକବିନ୍ଧା, ସାଇଟିକା ପାଇଁ ବହୁ ଉପଯୋଗୀ ଆସନ ।

ସତର୍କତା : ମେରୁଦଣ୍ଡରେ ଦୁର୍ଘଟଣା ଜନିତ ଆଘାତ ପାଇଥିଲେ ପରାମର୍ଶ କ୍ରମେ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଉଚିତ ।



ସର୍ବାଙ୍ଗାସନ



ସ୍ଥିତି : ଚିତ୍ ହୋଇ ଶୋଇଯିବା । ଦୁଇ ଗୋଡ଼ ଯୋଡ଼ି ଦେବା । ହାତ ଦୁଇଟିକୁ ମୁଣ୍ଡ ଉପରକୁ ଉଠାଇ ଭୂମିରେ ରଖିବା, ଯେପରି ବାହୁର ମାଂସପେଶୀ କାନକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରୁଥିବ । ହାତର ପାପୁଲି ଉପର ଆଡ଼କୁ ରହିବ ।

- ଧୀରେ ଦୁଇ ଗୋଡ଼ ଉପରକୁ ଉଠାଇବା ଯେପରି ଦୁଇ ଗୋଡ଼ ଓ ଭୂମି ମଧ୍ୟରେ ୪୫° କୋଣ ସୃଷ୍ଟି ହେଉଥିବ ।
- ଏଥର ଗୋଡ଼କୁ ୯୦° ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଉଠାଇବା । ଦୁଇ ହାତକୁ ଆଗକୁ ଆଣି ଶରୀରର ଦୁଇ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ରଖନ୍ତୁ ।
- ଏଥର ଗୋଡ଼କୁ ଆହୁରି ଆଗକୁ ନେବା ଯେପରି ଗୋଡ଼ ଭୂମି ସହିତ ସମାନ୍ତରାଳ ଭାବରେ ରହିବ । କହୁଣିକୁ ଭୂମିରେ ଦୃଢ଼ ଭାବରେ ରଖି ପାପୁଲିକୁ ଅଣ୍ଟାରେ ଭରା ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ଏହାପରେ ଦୁଇ ଗୋଡ଼କୁ ଉପରକୁ ଉଠାଇବା ଯେପରି ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଶରୀର ସିଧା ହୋଇ ରହିବ । ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ସ୍ୱାଭାବିକ ରହିବ । ଏହି ସ୍ଥିତିରେ କିଛି ସମୟ ରୁହନ୍ତୁ । ବେକ ଚାପିହୋଇ ରହିବ ।
- ଧୀରେ କ୍ରମ ଅନୁସାରେ ଫେରି ଆସିବା ।

ଉପକାରିତା : ଗଳଗ୍ରନ୍ଥିକୁ ଅଧିକ କ୍ରିୟାଶୀଳ କରିଥାଏ । ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ବଢ଼ିଥାଏ । ବର୍ଦ୍ଧିତ ଶିରା ଜନିତ ସମସ୍ୟା, ଅର୍ଶ, ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ ଓ ମାସିକ ଧର୍ମ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ରୋଗଗୁଡ଼ିକ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଲାଭଦାୟକ ।

ସତର୍କତା : ମାନସିକ ଚାପ, ମେରୁଦଣ୍ଡରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଥିଲେ ଏହି ଆସନ କରିବା ନାହିଁ ।

❖ ❖ ❖

ମତ୍ସ୍ୟାସନ

ସ୍ଥିତି : ଚିତ୍ ହୋଇ ଶୋଇଯିବା । ଦୁଇ ଗୋଡ଼ ଯୋଡ଼ିଦେବା । ଦୁଇ ହାତକୁ ମୁଣ୍ଡ ଉପରକୁ ଉଠାଇ ବାହୁକୁ କାନ ସହିତ ଲଗାଇ ରଖିବା ।

- ଡାହାଣ ଗୋଡ଼ ଆଣ୍ଠୁ ଠାରୁ ଭାଙ୍ଗି ଡାହାଣ ପାଦ ବାମ ଜଙ୍ଘ ଉପରେ ରଖିବା ।
- ଏଥର ବାମଗୋଡ଼ ଆଣ୍ଠୁ ଠାରୁ ଭାଙ୍ଗି ଡାହାଣ ଜଙ୍ଘ ଉପରେ ରଖିବା ।
- ବର୍ତ୍ତମାନ ଦୁଇ ହାତର ପାପୁଲିକୁ ମୁଣ୍ଡ ଉପରେ କାନର ଉଭୟ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ରଖନ୍ତୁ ।



- ଧୀରେ ପାପୁଲିରେ ଭରାଦେଇ ପିଠିକୁ ଉପରକୁ ଉଠାଇ ମୁଣ୍ଡକୁ ନୁଆଁଇ ଭୂମିରେ ଭରା ଦେବା । ଛାତି ଉପରକୁ ଉଠି ରହିଥିବ ।
- ଏଥର ଦୁଇ ହାତକୁ ଆଣି ପାଦର ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ଧରି ନେବା । କହୁଣି ଭୂମିକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରିବ ।
- ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ସ୍ୱାଭାବିକ ରହିବ ।
- କିଛି ସମୟ ରହିବା ପରେ କ୍ରମ ଅନୁସାରେ ଫେରି ଆସିବା ।

ଉପକାରିତା : ଏହା ସର୍ବାଙ୍ଗାସନର ପୂରକ ଆସନ । ଏହା ମଧୁମେହ, ଶ୍ୱାସ ଓ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ସହିତ ଜଡ଼ିତ ରୋଗ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଲାଭଦାୟୀ । ଶରୀର ଓ ମନକୁ ଅଧିକ କ୍ରିୟାଶୀଳ କରିଥାଏ ।

ସତର୍କତା : ଅତ୍ୟଧିକ ମାନସିକ ଚାପ ଏବଂ ମେରୁଦଣ୍ଡରେ ସମସ୍ୟା ରହିଥିଲେ ଏହି ଆସନ ଅଭ୍ୟାସ ବର୍ଜନୀୟ ।



ହଳାସନ

ସ୍ଥିତି : ଭୂମି ଉପରେ ଚିତ୍ ହୋଇ ଶୋଇଯିବା । ଦୁଇ ଗୋଡ଼ ଯୋଡ଼ିନେବା । ଦୁଇ ହାତକୁ ମୁଣ୍ଡ ଉପରେ ସିଧା କରି ରଖନ୍ତୁ ଯେପରି ଦୁଇ ବାହୁର ମାଂସପେଶୀ କାନକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରିବ ।

- ଧୀରେ ଦୁଇ ଗୋଡ଼କୁ ଉପରକୁ ଉଠାଇବା (୪୫° ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ) ।
- ଏଥର ଗୋଡ଼ ଦୁଇଟିକୁ ଆହୁରି ଉପରକୁ ଉଠାଇବା ଯେପରି ଭୂମି ସହିତ ୯୦° କୋଣ ସୃଷ୍ଟି ହେଉଥିବ । ହାତ ଦ୍ୱୟକୁ ଆଣି ଶରୀରର ଦୁଇ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ରଖନ୍ତୁ ।



- ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ କହୁଣି ଭୂମିରେ ରଖି ପାପୁଲିକୁ ଅଣ୍ଟାରେ ଭରା ଦେବା । ଗୋଡ଼ଦୁଇଟିକୁ ଆହୁରି ଆଗକୁ ନେବା ଯେପରି ଭୂମି ସହିତ ସମାନ୍ତରାଳ ଭାବେ ରହୁଥିବ ।

- ଏଥର ଗୋଡ଼ ଦୁଇଟିର ଆଙ୍ଗୁଠି ଭୂମି ସ୍ପର୍ଶ କରାଇବା । ହାତ ଶରୀରର ଦୁଇ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଫେରାଇ ଆଣିବା ।
- ଏହି ସ୍ଥିତିରେ ସ୍ୱାଭାବିକ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଚାଲୁ ରହିଥିବ । ଅନ୍ୟୁନ ୧ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସ୍ଥିର ହୋଇ ରହିବା ।
- ଧୀରେ କ୍ରମ ଅନୁସାରେ ଫେରି ଆସିବା ।

ଉପକାରିତା : ପିଠିର ମାଂସପେଶୀ ବଳିଷ୍ଠ ହୋଇଥାଏ । ବେକ ଅଂଶକୁ ରକ୍ତ ସଂଚାଳନ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ । ମେରୁଦଣ୍ଡକୁ ନମନୀୟ ରଖିଥାଏ । ଗଳଗ୍ରନ୍ଥିକୁ ସକ୍ରିୟ କରିଥାଏ ।

ସତର୍କତା : ମେରୁଦଣ୍ଡରେ ସମସ୍ୟା, ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଏବଂ ହୃତପିଣ୍ଡ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ରୋଗ ଥିଲେ ଏହି ଆସନର ଅଭ୍ୟାସ ବର୍ଜନୀୟ ।

ଚକ୍ରାସନ

ସ୍ଥିତି : ଭୂମି ଉପରେ ଚିତ୍ ହୋଇ ଶୋଇଯିବା । ଦୁଇଗୋଡ଼ ଯୋଡ଼ି ଦେବା । ଦୁଇ ହାତକୁ ମୁଣ୍ଡ ଉପରକୁ ଉଠାଇବା ଯେପରି ବାହୁର ମାଂସପେଶୀ କାନକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରିବ ।



- ପ୍ରଥମେ ଦୁଇ ଗୋଡ଼କୁ ଆଣ୍ଠୁ ଠାରୁ ଭାଙ୍ଗି ରଖିବା ଯେପରି ଗୋଇଠି ନିତମ୍ବକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରୁଥିବ । ପାଦ ଭୂମି ଉପରେ ରହିବ ।
- ଦୁଇ ହାତକୁ ଆଣି ପାପୁଲିକୁ କାନ୍ଧ ତଳେ ରଖିବା ଯେମିତି ଆଙ୍ଗୁଠିଗୁଡ଼ିକ ତଳକୁ ମୁହଁ କରିଥିବ ଓ ହାତର କହୁଣି ଉପରକୁ ଉଠି ରହିଥିବ ।
- ଏଥର ଶରୀରକୁ ଧୀରେ ଉପରକୁ ଉଠାଇବା ଓ ପାପୁଲି ଓ ପାଦର ସନ୍ତୁଳନ ଅବସ୍ଥା ବଜାୟ ରଖିବା ।
- ଏହି ସ୍ଥିତିରେ ଅନ୍ୟୁନ ୧ ମିନିଟ୍ ରହିବା ପରେ ଧୀରେ କ୍ରମ ଅନୁସାରେ ଫେରିଆସିବା ।

ଉପକାରିତା : ମେରୁଦଣ୍ଡକୁ ନମନୀୟ କରିଥାଏ । ବାହୁର ମାଂସପେଶୀ ଓ ଗୋଡ଼ର ମାଂସପେଶୀ ବଳିଷ୍ଠ କରିଥାଏ । ପିଠିର ମାଂସପେଶୀକୁ ଊର୍ଜା ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ ।

ସତର୍କତା : ମେରୁଦଣ୍ଡରେ ସମସ୍ୟା ଥିଲେ ଏବଂ ଅତ୍ୟଧିକ ମାନସିକ ଚାପ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଏହି ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଅନୁଚିତ ।



ଶିର୍ଷାସନ

ସ୍ଥିତି : ବଜ୍ରାସନ

- ବଜ୍ରାସନରେ ବସି ଦୁଇ ହାତକୁ ଛନ୍ଦି ଭୂମିରେ ରଖିବା । ଧୀରେ ମୁଣ୍ଡ ନୁଆଁଇ ଦୁଇ ପାପୁଲି ମଝିରେ ମୁଣ୍ଡକୁ ରଖିବା ।



- ଆଣ୍ଠୁକୁ ସାମାନ୍ୟ ନୁଆଁଇବା, ଜଙ୍ଘର ମାଂସପେଶୀ ଦ୍ୱାରା ପେଟ ଉପରେ ଓ ଛାତି ଉପରେ ଚାପିଦେବା ।
- ଧୀରେ ଶରୀରର ଓଜନ ପାଦରୁ ମୁଣ୍ଡ ଓ ହାତକୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତର କରିବା । ଶରୀରର ସ୍ଥିରତା ବଜାୟ ରଖିବା ।
- ଗୋଡ଼କୁ ଧୀରେ ଭୂମିରୁ ଉପରକୁ ଉଠାଇବା । ନଳୀଗୋଡ଼ ଜଙ୍ଘ ସହିତ ଲାଗି ରହିଥିବ । ମୁଣ୍ଡଠାରୁ ଅଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସିଧା ହୋଇ ରହିଥିବ ।
- ଏଥର ଜଙ୍ଘକୁ ଉପରକୁ ଉଠାଇବା ଯେପରି ଜଙ୍ଘ ଭୂମି ସହିତ ସମାନ୍ତରାଳ ଭାବେ ରହିବ ।

- ଏହାପରେ ଶରୀରର ସନ୍ତୁଳନ ରକ୍ଷା କରି ନଳୀଗୋଡ଼କୁ ଉପରକୁ ଉଠାଇ ଶରୀର ସହିତ ସିଧା କରି ରଖିବା ।
- ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖିବା ଯେପରି ଆଣ୍ଠୁ, ଅଣ୍ଟା, ମଧ୍ୟ ଶରୀର, ଗୋଟିଏ ସରଳରେଖାରେ ରହିବ ।
- ଏହି ସ୍ଥିତିରେ ଅନ୍ୟୂନ ୧ ମିନିଟ୍ ରହିବା ।
- ଧୀରେ କ୍ରମ ଅନୁସାରେ ଫେରିଆସିବା ।

ଉପକାରିତା : ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ବଢ଼ାଇବାରୁ ସ୍ନାୟୁଗୁଡ଼ିକୁ ସକ୍ରିୟ ହୋଇଥାଏ । ସ୍ମୃତି ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ । ଏକାଗ୍ରତାର ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇଥାଏ । ଥାଇରଏଡ୍ ଗ୍ରନ୍ଥି ଓ ପିଟ୍ୟୁଟାରୀ ଗ୍ରନ୍ଥିକୁ କ୍ରିୟାଶୀଳ କରିଥାଏ ।

ସତର୍କତା : ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, ହୃଦରୋଗ, ଆଖିର ସମସ୍ୟା ଓ କାନର ସମସ୍ୟା ଥିଲେ ଏହି ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଅନୁଚିତ୍ ।

ଶବାସନ

ସ୍ଥିତି : ଭୂମି ଉପରେ ଚିତ୍ ହୋଇ ଶୋଇଯିବା । ଦୁଇଗୋଡ଼ ପରସ୍ପରଠାରୁ ୨-୩ ଫୁଟ୍ ଦୂରରେ ରହିବ । ହାତ ଶରୀର ଠାରୁ ଦୂରରେ ରହିବ । ପାପୁଲି ଖୋଲା ରହିବ ଓ ଆକାଶ ଆଡ଼କୁ ମୁହଁ କରିଥିବ । ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଶରୀରକୁ ଢିଲା ଛାଡ଼ିଦିଅନ୍ତୁ । ମୁହଁକୁ ସୁବିଧା ଅନୁସାରେ ସିଧା କିମ୍ବା ଯେକୌଣସି ଗୋଟିଏ କଡ଼କୁ ଢଳାଇ ରଖନ୍ତୁ । ମୁହଁରେ ସ୍ମିତ ହାସ୍ୟ । ସମସ୍ତ ପାର୍ଥିବ ଚିନ୍ତାକୁ ମନରୁ ଦୂରେଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ସଚେତନତା :

- ଧୀରେ ଲମ୍ବା ଶ୍ୱାସ ନେଉଥିବା ତାକୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ଛାଡ଼ିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା । ଶ୍ୱାସ ଗ୍ରହଣ କରିବା ସମୟରେ ପେଟର ମାଂସପେଶୀ ଫୁଲି ଉଠିଥିବ, ଛାତି ପ୍ରସାରିତ ହେଉଥିବ ଏବଂ ଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ସମୟରେ ପେଟ ଭିତରକୁ ଭିତରକୁ ପଶିଯାଉଥିବ ଏବଂ ଛାତି ସଙ୍କୁଚିତ ହେଉଥିବାର ଅନୁଭବ କରୁଥିବା । (୫ ଥର ଅନୁଭବ କରିବା)
- ଲକ୍ଷ୍ୟକୁ ଗୋଡ଼ ଉପରେ କେନ୍ଦ୍ରୀଭୂତ କରିବା । ଧୀରେ ପାଦର ଆଙ୍ଗୁଠି, ତଳିପା, ଗୋଇଠି, ପାଦର ଉପର ଅଂଶ, ବଳାଗଣ୍ଠି ଧୀରେ ଧୀରେ ଶାନ୍ତ ଓ ସ୍ଥିର ହୋଇ ଆସୁଥିବାର ଅନୁଭବ କରନ୍ତୁ ।



- ତା'ପରେ ନଳୀଗୋଡ଼ର ମାଂସପେଶୀ, ଆଣ୍ଠୁ ଓ ଆଣ୍ଠୁର ଚକି, ଜଙ୍ଘାସ୍ଥି, ଜଙ୍ଘର ମାଂସପେଶୀ, ନିତମ୍ବର ମାଂସପେଶୀ ଧୀରେ ଧୀରେ ଶାନ୍ତ ଓ ସ୍ଥିର ହୋଇ ଆସୁଥିବାର ଅନୁଭବ କରିବା ।

- ବର୍ତ୍ତମାନ ଅଣ୍ଟା, ଅଣ୍ଟାର ସମସ୍ତ ମାଂସପେଶୀ ଧୀରେ ଶାନ୍ତ ଓ ସ୍ଥିର ହୋଇ ଆସୁଥିବାର ଅନୁଭବ କରିବା ।

- ତା'ପରେ ନଜର ପେଟ ଉପରେ ରଖିବା । ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସର ତାଳେ ତାଳେ ପେଟର ମାଂସପେଶୀ ଉପର ତଳ ହେଉଥିବାର ଅନୁଭବ କରିବା ।

- ବର୍ତ୍ତମାନ ଲକ୍ଷ୍ୟକୁ ଛାତି ଉପରକୁ ଆଣିବା । ଅନୁଭବ କରିବା ଶ୍ୱାସ ନେବା ସମୟରେ ଛାତି ପ୍ରସାରିତ ହେଉଛି ଓ ଛାଡ଼ିବା ସମୟରେ ଛାତି ସଙ୍କୁଚିତ ହେଉଛି । ବର୍ତ୍ତମାନ ଅନ୍ତର୍ଦୃଷ୍ଟିକୁ ଶରୀରର ସମସ୍ତ ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଅଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ କେନ୍ଦ୍ରୀଭୂତ କରିବା । ଆମ ଶରୀରର ମୂତ୍ରାଶୟ (Bladder), ପିତ୍ତକୋଷ (Gull Bladder), କ୍ଷୁଦ୍ରାନ୍ତ, ବୃହତନ୍ତ (Intestine), ବୃକକ୍ (Kidney), ପାକସ୍ଥଳୀ (Stomach), ଅଗ୍ନାଶୟ, ଯକୃତ (Liver), ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ (Lungs), ହୃତପିଣ୍ଡ (Heart) ଆଦି ସମସ୍ତ ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଅଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକ ଶାନ୍ତ, ସ୍ଥିର ଓ ସନ୍ତୁଳିତ ହୋଇ ଆସୁଥିବାର ଅନୁଭବ କରିବା ।

- ତା'ପରେ ଲକ୍ଷ୍ୟକୁ ହାତ ଉପରେ କେନ୍ଦ୍ରୀଭୂତ କରିବା । ଦୁଇ ହାତର ସମସ୍ତ ଆଙ୍ଗୁଠି, ଆଙ୍ଗୁଠିର ସମସ୍ତ ଗଣ୍ଠି, ପାପୁଲି, ମଣିବନ୍ଧ, କହୁଣୀ, ବାହୁର ମାଂସପେଶୀ, କାନ୍ଧ, କାନ୍ଧର ଗଣ୍ଠି (Joint), କାନ୍ଧର ମାଂସପେଶୀ ଧୀରେ ଧୀରେ ଶାନ୍ତ ଓ ସ୍ଥିର ହୋଇ ଆସୁଥିବାର ଅନୁଭବ କରନ୍ତୁ ।

- ବର୍ତ୍ତମାନ ଦୃଷ୍ଟିକୁ ମୁଖମଣ୍ଡଳ ଉପରେ କେନ୍ଦ୍ରୀଭୂତ କରିବା । ମୁହଁର ଚିବୁକ, ଉପର ଓଠ, ତଳ ଓଠ, ଉପର ମାଢ଼ି, ତଳମାଢ଼ି ସମସ୍ତ ଦାନ୍ତ, ନାକ, ଗାଲର ମାଂସପେଶୀ, ଆଖି, ଆଖିପତା, ଭୂଲତା ଓ ମଥା ଧୀରେ ଧୀରେ ଶାନ୍ତ ହୋଇ ଆସୁଥିବାର ଅନୁଭବ କରିବା ।
- ଶାନ୍ତି ! (Relax), ଶାନ୍ତି ! (Relax), ଶାନ୍ତି (Completely Relax) ।
- ଧୀରେ ତିନିଥର ଓମ୍‌କାର ଉଚ୍ଚାରଣ କରନ୍ତୁ । ତା'ପରେ ପବିତ୍ର ଓମ୍‌କାରର ଶବ୍ଦ ଶରୀର ସମସ୍ତ ଅଂଶରେ ଏକ ଅପୂର୍ବ ଶିହରଣ ସୃଷ୍ଟି କରୁଥିବାର ଅନୁଭବ କରିବା ।

ଶବାସନରୁ ଉଠିବା ପ୍ରଣାଳୀ :

- ଗୋଡ଼ ଦ୍ୱୟ ଯୋଡ଼ି ନିଅନ୍ତୁ । ହାତ ଦୁଇଟିକୁ ଶରୀରର ଦୁଇ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଲଗାଇ ରଖନ୍ତୁ ।
- ଧୀରେ ବାମ ହାତ ଉପରକୁ ଉଠାଇବା । ଡାହାଣ ଗୋଡ଼କୁ ଆଣ୍ଠୁଠାରୁ ଭାଙ୍ଗି ରଖିବା ।
- ତା'ପରେ ଧୀରେ ବାମ କଡ଼କୁ ଲେଉଟି ପଡ଼ିବା । ଶରୀରର ସମସ୍ତ ଓଜନ ବାମପାର୍ଶ୍ୱରେ ଅନୁଭବ କରିବା ।
- ଧୀରେ ଡାହାଣ ହାତ ଭୂମିରେ ଭରା ଦେଇ ଉଠି ବସିଯିବା ।

ପ୍ରାଣାୟାମ

କପାଳଭାତି

ସ୍ଥିତି : ଯେକୌଣସି ଧ୍ୟାନାସନରେ ସୁଖପୂର୍ବକ ବସିଯାଆନ୍ତୁ । (ପଦ୍ମାସନ, ସୁଖାସନ, ବଜ୍ରାସନ) ଯେପରି ବେକ, ମେରୁଦଣ୍ଡ ଓ ଅଣ୍ଟା ସିଧା ହୋଇ ରହିଥିବ ।

ଅଭ୍ୟାସ ପ୍ରଣାଳୀ : ଆଖି ବନ୍ଦ ରଖିବା । ଶରୀରକୁ ଢିଲା ଛାଡ଼ିଦେବା ।

- ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସର ଗତି ଦ୍ରୁତ ବେଗରେ କରିବା ଯେପରି ଶ୍ୱାସ ନେବା ଧୀରେ ହେଉଥିବା ବେଳେ ନିଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବାର ଗତି ଅଧିକ ହେଉଥିବ ।
- ତା'ପରେ ଶ୍ୱାସକୁ ବଳପୂର୍ବକ ବାହାରେ ଛାଡ଼ିବା । (ସକ୍ରିୟ ନିଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ।)
- ଏହି ବଳପୂର୍ବକ ଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବାର କ୍ରିୟା ଚାଲୁ ରହିଥିବ । ଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ସମୟରେ ପେଟର ମାଂସପେଶୀ ଭିତରେ ପଶି ଯାଉଥିବାର ଅନୁଭବ



କରିବା । ଶ୍ୱାସ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବା ନାହିଁ ।

- ଏହି ଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା କ୍ରିୟାକୁ ୬୦ ଥର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚାଲୁ ରଖିବା । (ଏକ ମିନିଟ୍‌ରେ ୬୦ ଥର ଅଭ୍ୟାସ କରିପାରିବା)
- ଅନ୍ୟୁନ ଏକ ମିନିଟ୍ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଅଭ୍ୟାସ ବନ୍ଦ ରଖିବା ।
- ବର୍ତ୍ତମାନ ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସର ନିର୍ବିକାର ସ୍ଥିତିକୁ ଅନୁଭବ କରିବା ।
- ମନ ଗଭୀର ଭାବରେ ଶାନ୍ତ ହେଇଯାଇଥିବାର ଅନୁଭବ କରିବା ।
- ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ସ୍ୱାଭାବିକ ସ୍ଥିତିକୁ ଫେରି ଆସିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅପେକ୍ଷା କରିବା ।
- ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ଆରମ୍ଭରେ ଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବାର ଗତି ୬୦ ଥର ରଖିବା । ଧୀରେ ଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବାର ଗତିକୁ ୬୦ ରୁ ବଢ଼ାଇ ୧ ୨ ୦ ଥର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କରିପାରିବା ।

ଉପଯୋଗିତା : ମୁଖମଣ୍ଡଳରେ ଉଜ୍ଜ୍ୱଳତା ଆଣିଥାଏ । ସ୍ନାୟବିକ ବ୍ୟବସ୍ଥାକୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ କରିଥାଏ । ଆଳସ୍ୟ ଦୂର କରେ । ଖାଦ୍ୟ ହଜମ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇଥାଏ । ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ଏବଂ ଶ୍ୱସନ ନଳୀକୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ସଫା କରିଥାଏ । ଶ୍ୱାସ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ରୋଗ ପାଇଁ ଏହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଫଳପ୍ରଦ । ଏହା ମନକୁ ଅନ୍ତର୍ମୁଖୀ କରାଇ ଧ୍ୟାନ ନିମନ୍ତେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଇଥାଏ ।

ସତର୍କତା : ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, ହୃଦ୍‌ରୋଗ ତଥା ଅମ୍ଳଦୋଷ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଏବଂ ମହିଳାମାନେ ଋତୁମତୀ ଥିବା ସମୟରେ ଏବଂ ଗର୍ଭଧାରଣ କରିଥିଲେ ଏହି ଅଭ୍ୟାସ କରିବେ ନାହିଁ ।



ନାଡ଼ିଶୁଦ୍ଧି

ସ୍ଥିତି : ଯେକୌଣସି ଧ୍ୟାନାସନରେ ବସିପାରିବେ । (ପଦ୍ମାସନ, ସୁଖାସନ କିମ୍ବା ବଜ୍ରାସନ)

ମୁଦ୍ରା : ବାମ ହାତରେ ଶୁନ୍ୟ ମୁଦ୍ରା, ଡାହାଣ ହାତରେ ନାସିକ ମୁଦ୍ରା, ନାସିକା ମୁଦ୍ରାରେ (ମଧ୍ୟମା ଆଙ୍ଗୁଠି ଓ ବିଶି ଆଙ୍ଗୁଠି ବନ୍ଦ ରହିବ) ଓ ମୁଦ୍ରିକା ଆଙ୍ଗୁଠି, କାଣି ଆଙ୍ଗୁଠି ଓ ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠି ଖୋଲା ରହିବ ।



ଅଭ୍ୟାସ ପ୍ରଣାଳୀ :

- ପ୍ରଥମେ ଡାହାଣ ହାତର ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠି ଦ୍ୱାରା ଡାହାଣ ନାକପୁଡ଼ାକୁ ବନ୍ଦ କରିବା ।
- ଧୀରେ ଧୀରେ ବାମ ନାକପୁଡ଼ା ପଟେ ଶ୍ୱାସ ଗ୍ରହଣ କରିବା । ଶ୍ୱାସର ଗତି ଧୀର, ନିରନ୍ତର ଓ ଗଭୀର ହେବା ଦରକାର ।
- ଶ୍ୱାସ ବାୟୁ ନାକପୁଡ଼ାଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ରେ ପ୍ରବାହିତ ହେଉଥିବାର ଅନୁଭବ କରିବା ।

- ବର୍ତ୍ତମାନ ଡାହାଣ ନାକପୁଡ଼ା ଖୋଲା କରି ମୁଦ୍ରିକା ଆଙ୍ଗୁଳି ସାହାଯ୍ୟରେ ବାମ ନାକପୁଡ଼ା ବନ୍ଦ କରିବା ଓ ଡାହାଣ ନାକପୁଡ଼ା ଖୋଲି ଧୀରେ ଧୀରେ ଶ୍ୱାସ ବାହାରକୁ ଛାଡ଼ିବା । ପୁନଶ୍ଚ ଡାହାଣ ନାକ ପୁଡ଼ା ପଟେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଶ୍ୱାସ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ ।
- ଏଥର ବାମ ନାକପୁଡ଼ା ଖୋଲି ସେହି ଶ୍ୱାସକୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ବାହାରକୁ ଛାଡ଼ନ୍ତୁ ।
- ଏହା ନାଡ଼ିଶୁଦ୍ଧିର ଏକ ଆବର୍ତ୍ତନ । ଏହିପରି ୯ ଥର ଅଭ୍ୟାସ କରାଯାଇ ପାରିବ । ସମୟାନୁକ୍ରମେ ଏହାକୁ ବଢ଼ାଇ ୯ ଥରରୁ ୨୭ ଥର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କରାଯାଇ ପାରିବ ।

ଉପଯୋଗିତା : ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାର ଗତିକୁ ଧୀର ଓ ନିରନ୍ତର କରାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଶରୀରର ମେଦ କମାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ନିଦ୍ରାହୀନତା ଦୂର କରେ । ମନର ଏକାଗ୍ରତା ବଢ଼ାଇଥାଏ । ଖାଦ୍ୟ ହଜମ କରିବାର ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇଥାଏ । ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ରକ୍ଷାରେ ସହାୟକ ହୁଏ ।

ସତର୍କତା : ଏହି ପ୍ରାଣାୟମ ନିମନ୍ତେ କୌଣସି ସତର୍କତାର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ ।

ଉଜ୍ଜାୟୀ

ସ୍ଥିତି : ଯେକୌଣସି ଧ୍ୟାନାସନରେ ବସିପାରିବେ । (ପଦ୍ମାସନ, ସୁଖାସନ କିମ୍ବା ବଜ୍ରାସନ)

ଅଭ୍ୟାସ ପ୍ରଣାଳୀ :

- ଦୁଇ ନାକପୁଡ଼ା ପଟେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଶ୍ୱାସ ଗ୍ରହଣ କରିବା । ଶ୍ୱାସ ଗ୍ରହଣ କରିବା ସମୟରେ ଶ୍ୱାସ ବାୟୁ ଉପର ତାଳୁକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରି କଣ୍ଠ ଆଡ଼କୁ ଗତି କରୁଥିବାର ଅନୁଭବ କରିବା ।
- ଏହି ସମୟରେ ଆମେ କଣ୍ଠକୁ ସାମାନ୍ୟ ବନ୍ଦ କରିବା । ଏହା ଫଳରେ ଉତ୍ପନ୍ନ ହେଉଥିବା ଶୀତ୍କାର (ଶୀ) ଧ୍ୱନିକୁ ଅନୁଭବ କରିବା ।
- ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶ୍ୱାସ ଗ୍ରହଣ କରି ସାରିବା ପରେ ବେକ ଆଗକୁ ଝୁଙ୍କାଇ ନେବା ଯେପରି ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ସ୍ୱତଃ ବନ୍ଦ ହୋଇଯିବ ।
- ଏହି ସ୍ଥିତିରେ କିଛି ସମୟ ରହିବା ପରେ ଶୀତ୍କାର ଧ୍ୱନି ସହିତ ଉଭୟ ନାକପୁଡ଼ାରେ ଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିଦେବା ।
- ଏହିପରି ଥରେ ଶ୍ୱାସ ନେବା, ତାକୁ ଛାଡ଼ିବା ଦ୍ୱାରା ଏକ ଆବର୍ତ୍ତନ ହୁଏ । ଆମେ ୬ ରୁ ୯ ଥର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅଭ୍ୟାସ କରିପାରିବା ।

ଉପଯୋଗିତା : ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାର ଗତିକୁ ଧୀର କରାଇବାରେ ସହାୟକ ହୁଏ । ଆମ କଣ୍ଠ ପାଇଁ ଏହା ଏକ ଉତ୍ତମ ଅଭ୍ୟାସ ।



ଶୀତ୍‌କାରୀ ପ୍ରାଣାୟାମ

ସ୍ଥିତି : ଯେକୌଣସି ଧ୍ୟାନାସନରେ ବସି ଅଭ୍ୟାସ କରିପାରିବା । (ପଦ୍ମାସନ, ସୁଖାସନ କିମ୍ବା ବଜ୍ରାସନ)

ଅଭ୍ୟାସ ପ୍ରଣାଳୀ :

- ଧ୍ୟାନାସନରେ ବସି ପ୍ରଥମେ ଶ୍ୱାସକୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ନାକପୁଡ଼ା ମଧ୍ୟ ଦେଇ ବାହାରକୁ ଛାଡ଼ି ଦେବା । ହାତର ପାପୁଲି ଜଙ୍ଘ ଉପରେ ରହିବ ।
- ଜିଭର ଅଗ୍ରଭାଗକୁ ବୁଲାଇ ଉପର ତାଲୁକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରାଇବା ।
- ଧୀରେ ପାଟି ବାଟେ ବାୟୁକୁ ଭିତରକୁ ଟାଣିବା ଯେପରି ଶୀତ୍‌କାର (ଶୀ) ଧ୍ୱନି ସୃଷ୍ଟି ହେଉଥିବ ।
- ଏହି ସମୟରେ ଗଳାର ଭିତର ଅଂଶରେ ଥଣ୍ଡାର ସ୍ପର୍ଶ ଅନୁଭବ କରିବା ।
- ଆମେ ପାଟି ପଟେ ଗ୍ରହଣ କରିଥିବା ଶ୍ୱାସକୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ଦୁଇ ନାକପୁଡ଼ା ପଟେ ଛାଡ଼ିଦେବା ।
- ଏହିପରି ପାଟିପଟେ ଥରେ ଶ୍ୱାସ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଓ ନାକପଟେ ଛାଡ଼ିବା ଦ୍ୱାରା ଏକ ଆବର୍ତ୍ତନ ହୁଏ ।
- ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ଆମେ ୬ ରୁ ୯ ଥର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କରିପାରିବା ।

ଉପଯୋଗିତା : ଶରୀରକୁ ଶୀତଳତା ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ । ଆମର ଗଳାକୁ ପରିମାର୍ଜିତ କରିଥାଏ । ରକ୍ତ ପରିଷ୍କାର କରିଥାଏ । ରକ୍ତଚାପ କମାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ମାନସିକ ଚାପ ଦୂର କରିଥାଏ ।

ସତର୍କତା : ଶୀତଦିନେ କିମ୍ବା ପାଗ ଅଧିକ ଥଣ୍ଡା ଥିଲେ ଏହି ଅଭ୍ୟାସ କରିବେ ନାହିଁ । ରକ୍ତଚାପ, ଥଣ୍ଡା, ଗଳା ଖରାପ ଆଦି ରୋଗ ଥିଲେ ଏହି ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଅନୁଚିତ୍ ।



ଭ୍ରମରୀ



ସ୍ଥିତି : ଯେକୌଣସି ଧ୍ୟାନାସନରେ ବସି ଅଭ୍ୟାସ କରିପାରିବା । (ପଦ୍ମାସନ, ସୁଖାସନ କିମ୍ବା ବଜ୍ରାସନ)

ଅଭ୍ୟାସ ପ୍ରଣାଳୀ :

- ପ୍ରଥମେ ଧୀର ଓ ଗଭୀର ଶ୍ୱାସ ଗ୍ରହଣ କରିବା ।
- ତା'ପରେ ଭ୍ରମର ଯେପରି ଗୁଞ୍ଜନ କରେ, ଆମେ ସେପରି ମ'କାର ଉଚ୍ଚାରଣ କରିବା ।
- ଏହି ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ସମୟରେ ଆମ ଜିଭ ଉପର ତାଳୁକାକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରୁଥିବ ଏବଂ ମୁହଁ ବନ୍ଦ ରହିଥିବ ।
- 'ମ'କାର ଉଚ୍ଚାରଣ ସମୟରେ ମୁଣ୍ଡର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଂଶରେ ହେଉଥିବା ଶିହରଣକୁ ଅନୁଭବ କରିବା ।
- ମନ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ଶାନ୍ତ ଓ ସ୍ଥିର ହୋଇ ଆସୁଥିବାର ଅନୁଭବ କରିବା ।
- ଶାନ୍ତି ! ଶାନ୍ତି ! ଶାନ୍ତି ! ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶାନ୍ତି ! ।
- ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ପ୍ରାରମ୍ଭରେ ୫ ରୁ ୧୦ ଥର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କରିବା । ସମୟାନୁକ୍ରମେ ଏହାକୁଆମେ ୨୦ ରୁ ୩୦ ଥର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅଭ୍ୟାସ କରିପାରିବା ।
- ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ଯେକୌଣସି ସମୟରେ କରାଯାଇପାରେ ।

ଉପଯୋଗିତା : ଏହି ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଆମ ସ୍ନାୟବିକ ବ୍ୟବସ୍ଥା ସୁଦୃଢ଼ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ଆମ କଣ୍ଠରେ ମଧୁରିମା ଭରିଦିଏ । ସଂଗୀତ ଗାନ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ଏକ ଉତ୍ତମ ଅଭ୍ୟାସ । ମାନସିକ ଚାପ ପାଇଁ ଏହା ମହୌଷଧି

ଭଳି କାମ କରେ । କ୍ରୋଧ, ଚିଡ଼ଚିଡ଼ା ହେବା, ନିଦ୍ରାହୀନତା, ରକ୍ତ ଚାପ ଆଦି ଦୋଷ ଦୂର କରେ । ଏହା ଆମ ମନକୁ ଅନ୍ତର୍ମୁଖୀ କରାଇବାରେ ସହାୟକ ହୁଏ ।

ସତର୍କତା : ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ପାଇଁ କୌଣସି ସତର୍କତା ନାହିଁ ।

ଶିତଳୀ

ସ୍ଥିତି : ବଜ୍ରାସନ

- ଦୁଇ ହାତର ପାପୁଲି ଜଙ୍ଘ ଉପରେ ରଖନ୍ତୁ ।
- ଜିଭ ପାଟିବାଟେ କିଛିଟା ଆଗକୁ ବାହାର କରି ରଖନ୍ତୁ ।
- ପରେ ଜିଭକୁ ଦୁଇକଡ଼ରୁ ଭିତର ଆଡ଼କୁ ମୋଡ଼ି କାଉର ଥଣ୍ଟ ପରି ଭାଙ୍ଗି ରଖିବା ।



- ଧୀରେ ଜିଭ ବାଟେ ଶ୍ୱାସ ନିଅନ୍ତୁ ।
- ଏହି ପବନ ପାଟିବାଟେ ଯାଇ ତଣ୍ଟି ପାଖରେ ଥଣ୍ଡାର ସ୍ପର୍ଶ ଅନୁଭବ ହେଉଥିବ ।
- ଏହି ମୁହଁ ବନ୍ଦ ରଖି ନାକବାଟେ ନିଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ନ୍ତୁ ।
- ଏହିପରି ୯ ଥର ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତୁ ।



କ୍ରିୟା

"କ୍ରିୟା" ଅର୍ଥ ପରିଷ୍କାର କରିବାର ଉପାୟ । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଦୈନନ୍ଦିନ ନିତ୍ୟକର୍ମ ଅର୍ଥାତ୍ ଦାନ୍ତ ଘଷିବା, ମୁହଁ ଧୋଇବା, ସ୍ନାନ କରିବା ଆଦି କ୍ରିୟାର ଅନ୍ତର୍ଗତ । ମାତ୍ର ଯୌଗିକ କ୍ରିୟା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରସ୍ଥ ବିଷାକ୍ତ ତତ୍ତ୍ୱକୁ ବାହାର କରି ବିଶୁଦ୍ଧତା ପ୍ରାପ୍ତ କରାଯାଇଥାଏ । ଏହା ଏକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଯୌଗିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଯାହାଦ୍ୱାରା ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ସ୍ତରର ଦୋଷ ଦୂର କରାଯାଇ ତାମସିକ ସ୍ଥିତିରୁ ମନ ଓ ଭାବକୁ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ସ୍ଥିତିକୁ ସୂକ୍ଷ୍ମ ସ୍ତରରେ ଅଣାଯାଇପାରେ । ପ୍ରାଥମିକ ଅଭ୍ୟାସରେ ଏହା କଷ୍ଟ ଅନୁଭୂତ ହୋଇପାରେ । କିନ୍ତୁ ପରେ ଏହାର ଉପଯୋଗୀତା ଉପଲବ୍ଧ ହୋଇଥାଏ । କେବଳ ସାମାନ୍ୟ ଧୈର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ଦୃଢ଼ ମନୋବଳ ଆବଶ୍ୟକ ।

ସାଧାରଣତଃ ଛଅଗୋଟି ମୁଖ୍ୟ କ୍ରିୟା ଯୌଗିକ କ୍ରିୟାର ଅନ୍ତର୍ଗତ । ସେଗୁଡ଼ିକୁ "ଷଟ୍‌କ୍ରିୟା" କୁହାଯାଏ । ଯଥା :-

୧) ତ୍ରାଟକ	୪) ଧୌତି
୨) ନେତି	୫) ନଉଳି
୩) କପାଳଭାତି	୬) ବସ୍ତି

ଏହା ବ୍ୟତିରେକେ ଅନ୍ୟ କେତେକ ଗୌଣକ୍ରିୟା ମଧ୍ୟ ଅଛି । ଯୌଗିକ କ୍ରିୟାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଲା ଶରୀରର ଭିତର ଅଂଶକୁ ପରିଷ୍କାର କରିବା । କ୍ଳାନ୍ତି ତଥା ଆଳସ୍ୟ ଦୂର କରିବା । ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଚେତନା ବୃଦ୍ଧି କରିବା । ସଂବେଦନଶୀଳ ଅଂଶଗୁଡ଼ିକର ସ୍ଥିରତା ବୃଦ୍ଧି କରିବା, ସହନ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇବା, ଶ୍ୱାସନଳୀର ଅତି ପ୍ରବଣତା ନଷ୍ଟ କରିବା, ଶରୀର ସତେଜ ଓ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ସହ ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଶ୍ରାମ ପ୍ରାପ୍ତି କରିବା ।



❖

ତ୍ରାଟକ

ଏକାଗ୍ରତାର ସହ ଗୋଟିଏ ବସ୍ତୁ ଅବା ଆଲୋକ ଶିଖାରେ ଦୃଷ୍ଟି ନିବଦ୍ଧ କରି ରଖିବାର ଅଭ୍ୟାସକୁ ତ୍ରାଟକ କୁହାଯାଏ । ପଦ୍ମାସନ ଅବା ଅନ୍ୟ ଯେକୌଣସି ଧ୍ୟାନ ଆସନରେ ମେରୁଦଣ୍ଡ ସିଧା ରଖି ବସିଯିବା । ଅନ୍ୟୂନ ଦୁଇ ଫୁଟ୍ ବ୍ୟବଧାନରେ ଏକ ମହମବତୀ ଜାଳି ଉଚ୍ଚ ସ୍ଥାନରେ ରଖିବା ଯେପରି ଆଖି ଓ ଦୀପ ଶିଖା ଏକ ସମାନ୍ତରାଳ ସ୍ଥିତିରେ ଅବସ୍ଥାନ କରିବେ । ଆଖି ଖୋଲାରଖି ଜ୍ୱଳନ୍ତ ଶିଖାରେ ଦୃଷ୍ଟି ନିବଦ୍ଧ କରିବା । ଲକ୍ଷ୍ୟ ଏକାଗ୍ରତା ସହ ହେବା ଉଚିତ । କିଛି ସେକେଣ୍ଡ ପରେ ଧୀରେ ଆଖି ବନ୍ଦ କରିନେବା । ପରେ ଦୁଇ ହାତର ପାପୁଲିକୁ ଘଷି ହାତର ପାପୁଲି ଦ୍ୱାରା ଆଖି ଉପରେ ଚାପଦେବା ଯେପରି ଆଖି ଡୋଳା ଉପରେ ଚାପ ରହିବ ନାହିଁ । ଏହାପରେ ହାତ କାଢ଼ି ନେଇ ଆଖିପତା, କପାଳ, ଗାଲ, ବେକ ଆଦିର ମାଂସପେଶୀକୁ ଆଉଁଶିଦେବା । ଏହି ସମୟରେ ଆଖି ବନ୍ଦ ରହିଥିବ । ଅନୁଭବ କରିବା ଆଖିର ସମ୍ପର୍କିତ ଏହିସବୁ ମାଂସପେଶୀ ଶିଥିଳ ହୋଇଆସୁଥିବାର । ଏହି ଅଭ୍ୟାସର ପାଞ୍ଚ ଥର ପୁନରାବୃତ୍ତି କରିବା ।



ତ୍ରାଟକ ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଏକାଗ୍ରତା ବୃଦ୍ଧି ହେବା ସହ ମନ ଶାନ୍ତ ରହେ ଓ ଅନ୍ତର୍ମୁଖୀ ହୋଇଥାଏ, ଦୃଷ୍ଟି ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ । ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି ଦୃଢ଼ ହୋଇଥାଏ । ଠିକ୍ ଭାବରେ ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ଦୃଷ୍ଟିଦୋଷ ଦୂର ହୋଇଥାଏ । ଆଖିର ମାଂସପେଶୀର ଶିଥିଳତା ଅନୁଭବ କରିବା । ଏହା ଲୋତକ ଗ୍ରନ୍ଥି ପରିଷ୍କାର କରିଥାଏ ।

ସତର୍କତା : ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଆଖିକୁ ଅଯଥା କଷ୍ଟ ଦେବା ଅନୁଚିତ ।

ପୂର୍ବରୁ ଦୃଷ୍ଟିଦୋଷ ଥିଲେ ଉପଯୁକ୍ତ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣଙ୍କ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନରେ କରିବା ଉଚିତ ହେବ । ଅପସ୍ମାର ବାତ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଜ୍ୟୋତି ତ୍ରାଟକ କରିବେ ନାହିଁ ।

ଅଭ୍ୟାସ ନିମନ୍ତେ ସୂଚନା :

ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ସାଧାରଣତଃ ସନ୍ଧ୍ୟା ସମୟରେ ଅନ୍ଧକାର ପରିବେଶରେ କରାଯିବ ।

- ସେହି ସମୟରେ ଚଷମା ବ୍ୟବହାରକାରୀ ଚଷମା ଖୋଲି ରଖି ଅଭ୍ୟାସ କରିବେ ।
- ସୁଖାସନରେ ବସିଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ ମୁଣ୍ଡ, ବେକ ଏବଂ ମେରୁଦଣ୍ଡ ସିଧା ରହିବା ବିଧେୟ ।
- ଅଭ୍ୟାସ ସମୟରେ କେବଳ ଆଖିର ଡୋଳାର ଚାଳନା କରାଯିବ । କିନ୍ତୁ ମୁଣ୍ଡ କିମ୍ବା ଶରୀରର ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଅଂଶ ହଲିବ ନାହିଁ ।
- ଜ୍ୟୋତି ତ୍ରାଟକ କରିବା ସମୟରେ ଆଖି ବନ୍ଦ ଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ ଯେତେବେଳେ ଆଖି ଖୋଲିବା ସେତେବେଳେ ପ୍ରଥମେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଦୃଷ୍ଟି ତଳ ଆଡ଼କୁ ଭୂମି ପୃଷ୍ଠ ପରେ ଜ୍ୟୋତିକୁ ଦେଖିବା ।
- ହାତର ପାପୁଲିରେ ଆଖି ଆଉଁଶିବା ସମୟରେ ଆଖି ଡୋଳାରେ ଚାପ ଦେବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ।

 

ନେତି

ନାକର ଭିତର ଅଂଶ ପରିଷ୍କାର କରିବାର ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ନେତି କୁହାଯାଏ ।

ଜଳନେତି : ଏକ ନେତି ପାତ୍ରରେ ଉଷୁମ ଲୁଣପାଣି ପୂର୍ଣ୍ଣକରି ଡାହାଣ ହାତରେ ଧରିବା । ଚିତ୍ରରେ ଦେଖାଯାଉଥିବା ଭଳି ନେତି ପାତ୍ରର ନଳୀ ଡାହାଣ ନାକ ପୁଡ଼ାରେ ପ୍ରବେଶ କରାଇବା । ମୁଣ୍ଡକୁ ସାମାନ୍ୟ ଅଗକୁ ରଖି ବାମ ଦିଗକୁ ଢଳାଇ ଦେବା । ଡାହାଣ ହାତ ଧୀରେ ଧୀରେ ଉପର ଆଡ଼କୁ ଉଠାଇବା ଯେପରି ପାଣି ଡାହାଣ ନାକ ବାଟ ଦେଇ ବାମ ନାକ ପୁଡ଼ାରେ ବାହାରକୁ ଆସିବ । ସେହି ସମୟରେ ପାଟିବାଟେ ପବନ ନେବା ଆଣିବା କରିବା । ନେତି ପାତ୍ରରେ ଥିବା ସମସ୍ତ ପାଣି ବାହାରକୁ ଆସିବା ପରେ ସେହି ପ୍ରକାର ବାମ ଦିଗକୁ ଥରେ ଅଭ୍ୟାସ କରିନେବା । ସମସ୍ତ ପାଣି ବାହାରି ସାରିବା ପରେ ଗୋଟିଏ ନାକପୁଡ଼ା ବନ୍ଦ ରଖି ଅନ୍ୟଟି ଦ୍ୱାରା ଜୋର ଜୋର ଛିଙ୍କି ନିଅନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ନାକ ଭିତରେ ରହିଯାଇଥିବା ଅବଶିଷ୍ଟ ପାଣି ବାହାରକୁ ବାହାରି ଆସିବ ।



ନେତି କ୍ରିୟା ସାଧାରଣତଃ ସପ୍ତାହରେ ଥରେ କରାଯାଏ । କିନ୍ତୁ ଆବଶ୍ୟକ ହେଲେ ଅଧିକ ଥର ମଧ୍ୟ କରାଯାଇପାରେ । କେବଳ ଜ୍ୱର ଥିବା ସମୟରେ ନେତି କରାଯିବା ଅନୁଚିତ ।

ଜଳନେତି ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ନାସିକାର ଅତି ମାତ୍ରା ପ୍ରବଣତା କମିଥାଏ । ନାକ ପରିଷ୍କାର ରହେ । ସାଇନୋସାଇଟିସ ଚିକିତ୍ସାରେ ଏହା ବହୁତ ଉପଯୋଗୀ । ମସ୍ତିଷ୍କର କୋଷ ସତେଜ ହୋଇଥାଏ । ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ତଥା ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ ।



ସୂତ୍ରନେତି



ଅଧିକ ଫଳପ୍ରଦ ନିମନ୍ତେ ଜଳନେତି କରିସାରିବା ପରେ ସୂତ୍ର ନେତି କରାଯାଇଥାଏ । ଏଥିରେ ସୂତ୍ର ପରିବର୍ତ୍ତେ ରବର କ୍ୟାଥେଟର ବ୍ୟବହାର କରିବା ସହଜ ହୋଇଥାଏ । ଗୋଟିଏ ରବର କ୍ୟାଥେଟରର ବନ୍ଦ ମୁହଁଟିକୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ଗୋଟିଏ ନାକପୁଡ଼ା ଦେଇ ଭିତରକୁ ପ୍ରବେଶ କରାଇବା ଏହା ଗଳା ସ୍ପର୍ଶ କରିବା ପରେ ପାଟିବାଟେ ବିଶିଆଙ୍ଗୁଠି ଓ ମଧ୍ୟମ ଆଙ୍ଗୁଠି ସାହାଯ୍ୟରେ କ୍ୟାଥେଟରଟିକୁ ଆଗପଛ କରାଇ ପାଟିବାଟେ ବାହାରକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ବାହାର କରିନେବା । ସେହିପ୍ରକାର କାଥେଟର ଅନ୍ୟ ନାକ ପୁଡ଼ାରେ ପ୍ରବେଶ କରାଇ ପୁନଶ୍ଚ ମୁହଁବାଟେ ବାହାର କରିନେବା । ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ଜଣେ ଅଭିଜ୍ଞ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନରେ କରିନେବା । ପୂର୍ବରୁ ହାତର ନଖ କାଟିଥିବା ଉଚିତ ।

ନେତିକ୍ରିୟା ଜଳ ପରିବର୍ତ୍ତେ ଦୁଗ୍ଧ କିମ୍ବା ଘୃତ ସାହାଯ୍ୟରେ ମଧ୍ୟ କରାଯାଇପାରେ ।



ଧୌତି

ପାକସ୍ଥଳୀ ପରିଷ୍କାର କରିବାର ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ଧୌତି କୁହାଯାଏ । ଏହି କ୍ରିୟା ମୁଖ୍ୟତଃ ତିନି ପ୍ରକାର; ଯଥା ବମନ ଧୌତି (କୁଞ୍ଜଳ କ୍ରିୟା), ବସ୍ତ୍ର ଧୌତି ଏବଂ ଦଣ୍ଡ ଧୌତି ।

(୧) ବମନ ଧୌତି : ଆଣ୍ଠୁମାଡ଼ି ବସିବା ସ୍ଥିତିରେ କିଛି ଅଳ୍ପ ଉଷ୍ମ ଲୁଣ ପାଣି ବାନ୍ତି ହେଲା ଭଳି ଅନୁଭବ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପିଇବା ।

- ଛିଡ଼ା ହୋଇ ଗୋଡ଼ ଖୋଲା ରଖିବା । ଆଗକୁ ଅଳ୍ପ ନଇଁ ଛିଡ଼ା ହେବା ଅବସ୍ଥାରେ ପେଟର ମାଂସପେଶୀକୁ ଘୂର୍ଣ୍ଣନ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଦ୍ୱାରା ପାକସ୍ଥଳୀରେ ପାଣିକୁ ଖେଳେଇ ଦେବା ।
- ପରେ ଡାହାଣ ହାତର ବିଶି ଆଙ୍ଗୁଳି ଏବଂ ତା'ପର ଆଙ୍ଗୁଳି ପାଟି ଭିତରକୁ ନେଇ ଜିଭର ମୂଳ ଅଂଶକୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ଚାପ ଦେବା ସମୟରେ ପେଟର ମାଂସପେଶୀ ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ ଭିତର ଆଡ଼କୁ ଟାଣିଦେବା । ଏପରି କରିବା ଦ୍ୱାରା ବାନ୍ତି ହେବ ।



- ପିଇଥିବା ସମସ୍ତ ପାଣି ବାହାରି ଆସିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ଚାଲୁ ରଖିବା ।
- ଏହି ଅଭ୍ୟାସକୁ "ଗଜ କରଣୀ" ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଏ ।

ବମନ ଧୌତି ସକାଳ ବେଳା କରିନେବା ଉଚିତ । ଏହି ଅଭ୍ୟାସ କେବଳ ଖାଲି ପେଟରେ ହିଁ କରାଯାଇଥାଏ । ବମନ ଧୌତି କରିବା ପୂର୍ବରୁ ହାତର ନଖ କାଟି ନେବା ଉଚିତ । ଏହି କ୍ରିୟା ପରେ ଖେଚୁଡ଼ି ଖାଇବା ଉଚିତ । ଯେଉଁଦିନ ଏହି କ୍ରିୟା କରାଯିବ ସେଦିନ ରାଗ, ଖଟା, ଅଧିକ ମସଲାଯୁକ୍ତ ଗରିଷ୍ଠ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଚାହା କିମ୍ବା କଫି ପିଇବେ ନାହିଁ ।

- ହୃଦରୋଗୀ, ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ କିମ୍ବା ପାକସ୍ଥଳୀ କ୍ଷତରେ କଷ୍ଟ ଭୋଗୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ବମନ ଧୌତି କରିବେ ନାହିଁ ।
- ବମନ ଧୌତି କରିସାରିବା ପରେ କିଛି ସମୟ ଶବାସନ କରିବା ଦରକାର ।

ଉପକାରୀତା : ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ଅମ୍ଳ ଦୋଷ, ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ, ଶ୍ୱାସ ଆଦି ରୋଗର ଚିକିତ୍ସାରେ ଉପାଦେୟ ଅଟେ । ପାକସ୍ଥଳୀ ପରିଷ୍କାର ରଖେ । ଅଦରକାରୀ ରସଗୁଡ଼ିକୁ ବାହାର କରିଦିଏ । ଆଳସ୍ୟ ଦୂର କରିଥାଏ । ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଚେତନାର ବିକାଶ ହେବା ସହ ମନର ଶାନ୍ତ ଅବସ୍ଥା ବଜାୟ ରଖେ ।

ସତର୍କତା : ଅଧିକ ପେଟ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଥିଲେ, ପେଟରେ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ହୋଇଥିଲେ, ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଥିଲେ, ହୃଦରୋଗ ସମସ୍ୟା ଥିଲେ ଏହି ଅଭ୍ୟାସ କରିବେ ନାହିଁ ।

(୨) ବସ୍ତ୍ର ଧୌତି : ସାତ ମିଟର ଲମ୍ବା ଏବଂ ୬ ସେ.ମି. ଚଉଡ଼ା ବିଶିଷ୍ଟ ଏକ ଧଳା ସଫା, ପତଳା ଏବଂ ନରମ କପଡ଼ାକୁ ପାଣିରେ ବୁଡ଼ାଇ ରଖିବା । ପରେ ଛିଡ଼ା ହୋଇ ଅବା ବସିବା ସ୍ଥିତିରେ କପଡ଼ାର ଗୋଟିଏ ଦିଗ ଧରି ଧୀରେ ଧୀରେ ଗିଳିବା ଆରମ୍ଭ କରିବା । ଏହି ଅଭ୍ୟାସ କେବଳ ଜଣେ ଅନୁଭବୀ ପ୍ରଶିକ୍ଷକଙ୍କ

ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନରେ କରିବା ଉଚିତ । ପ୍ରାଥମିକ ଅବସ୍ଥାରେ ବାନ୍ତି ଲାଗିପାରେ । ଏ ସମୟରେ ମୁହଁ ବନ୍ଦକରି ରଖିଲେ ଟିକେ ସମୟ ପରେ ଭଲ ଲାଗିବ । ଦୃଢ଼ ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି ଏହି କ୍ରିୟା ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ଅନ୍ୟୂନ ୬ରୁ ୮ ଇଞ୍ଚ କପଡ଼ା ବାହାରେ ରଖି ଅବଶିଷ୍ଟ ଗିଳିନେବା ପରେ କପଡ଼ାକୁ ଦାନ୍ତ ସାହାଯ୍ୟରେ ଚାପି ରଖିବା । ଆଗକୁ ଅଳ୍ପ ଢଳି ରହି ପେଟର ମାଂସପେଶୀକୁ ଦୃଢ଼ ଗତିରେ ଉପର ତଳ କରିବା । ଏହାପରେ କପଡ଼ା ବାହାରକୁ କାଢ଼ି ଆଣିବା । ଯଦି କପଡ଼ାଟି କେଉଁଠାରେ ଅଟକି ଯାଏ ତେବେ କିଛି ପାଣି ପିଇସାରିବା ପରେ ପୁନଶ୍ଚ ଚେଷ୍ଟା କରିବା । ଏହାଦ୍ୱାରା ବସ୍ତ୍ରଟି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବାହାରକୁ ବାହାରି ଆସିବ । ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ କରାଯାଏ । ଅଲସର, ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଏବଂ ହୃଦରୋଗୀମାନେ ଏହି ଅଭ୍ୟାସ କରିବେ ନାହିଁ । ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ପାକସ୍ଥଳୀ ପରିଷ୍କାର ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଖାଦ୍ୟ ହଜମ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ ।

(୩) ଦଣ୍ଡ ଧୌତି : କିଛି ଉଷୁମ ଇଷତ୍ ଲୁଣ ପାଣି (୬/୭ ଗ୍ଲାସ) ପିଇ ନେବା ।

- ଏକ ସେଣ୍ଟିମିଟର ଗୋଲାକାର ଏବଂ ଏକ ମିଟର ଲମ୍ବା ରବର ନଳୀର ଗୋଟିଏ ଦିଗ ପାଟି ଭିତରେ ପ୍ରବେଶ କରାଇବା ।
- ଯେପରି ଏହା ପାକସ୍ଥଳୀ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯିବ ।
- ଧୀରେ ଆଗକୁ ନଇଁଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ ପେଟର ମାଂସପେଶୀକୁ ସଙ୍କୁଚିତ କରିନେବା ।
- ତଦ୍ୱାରା ସମସ୍ତ ପାଣି ପେଟ ଭିତରୁ ବାହାରି ଆସିବ ।
- ଏହାପରେ ରବର ନଳୀଟିକୁ ବାହାର କରିନେବା ।
- ଏହି କ୍ରିୟା ଅଭିଜ୍ଞ ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟରେ କରିବା ଉଚିତ ।

- ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ପାକସ୍ଥଳୀ ପରିଷ୍କାର ହୋଇଥାଏ ।
- ଅମ୍ଳଦୋଷ ଦୂର ହେବା ସହ ମନ ଶାନ୍ତ ରହେ ।
- ସାଧାରଣତଃ ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ସକାଳ ସମୟରେ କରାଯାଏ ।

ନୌଳି

ନୌଳି ତଳିପେଟ ମାଂସପେଶୀର କ୍ରିୟା । ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ତଳିପେଟର ଆଗ ଭାଗର ମାଂସପେଶୀ ସଞ୍ଚାଳନ ତଥା ଘୂର୍ଣ୍ଣନ କରାଯାଇଥାଏ । ନୌଳି କ୍ରିୟା କରିବାର ପୂର୍ବ ପ୍ରସ୍ତୁତି ହିସାବରେ ଉଡ୍ଡୀୟାନବନ୍ଧ ଓ ଅଗ୍ନିସାର କ୍ରିୟା କରାଯାଇଥାଏ ।

ଉଡ୍ଡୀୟାନାବନ୍ଧ :

- ଅନ୍ୟୂନ ଗୋଟିଏ ମିଟର ଅନ୍ତରରେ ଗୋଡ଼ ଦୁଇଟିକୁ ରଖି ଛିଡ଼ା ହେବା ।
- ଆଣ୍ଠୁ ଉପରେ ହାତର ପାପୁଲି ଦ୍ୱୟ ରଖି ଅଣ୍ଟାଠାରୁ ଆଗକୁ ଅଳ୍ପ ଢଳି ଛିଡ଼ା ହେବା । ଏହି ସମୟରେ କହୁଣି, ବାହୁ ସିଧା ରହିବ ।
- ପାଟିବାଟେ ପବନ ଛାଡ଼ିବା ସମୟରେ ପେଟର ମାଂସପେଶୀକୁ ଧୀରେ ଭିତରକୁ ଯେତେ ସମ୍ଭବ ସଂକୁଚିତ କରି ପିଠି ଆଡ଼କୁ ନେବା ।
- ଏହି ସମୟରେ ପେଟର ମଧ୍ୟଛଦା ଉପର ଆଡ଼କୁ ଉଠିଯିବ ଏବଂ ପେଟରେ ଏକ ଶୂନ୍ୟତା ସୃଷ୍ଟି ହେବ ।



- ଏହି ସ୍ଥିତିରେ କିଛି ମୁହୂର୍ତ୍ତ ସ୍ଥିର ହୋଇ ରହିବା ।
- ପରେ ଶ୍ୱାସ ନେବା ସମୟରେ ପେଟର ମାଂସପେଶୀକୁ ପୂର୍ବସ୍ଥିତିକୁ ଫେରାଇ ଆଣିବା ।
- ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ପାଞ୍ଚ ଥର କରିନେବା ।

ଅଗ୍ନିସାର କ୍ରିୟା :

- ପୂର୍ବବତ୍ ଉଡ୍ଡୀୟାନ ବନ୍ଧ କରିସାରିବା ପରେ ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ି ଆଉ ନେବା ନାହିଁ ପେଟର ମାଂସପେଶୀ ସଙ୍କୁଚିତ ହୋଇ ରହିଥିବ ।
- ସେହି ସମୟରେ ଆଉ ଶ୍ୱାସ ନ ନେଇ ପେଟର ମାଂସପେଶୀକୁ ବାରମ୍ବାର ଆଗପଛ ଶୀଘ୍ର ଶୀଘ୍ର କରିନେବା ।
- ଏହି ପ୍ରକାର କିଛି ମୁହୂର୍ତ୍ତ କରି ଅଭ୍ୟାସ ବନ୍ଦ ରଖିବା ।
- ସିଧା ଛିଡ଼ା ହୋଇ ଆଖି ବନ୍ଦ ରଖି ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସକୁ ଧୀର କରିନେବା ।
- ପେଟର ମାଂସପେଶୀ ଶିଥିଳ ହୋଇ ଆସୁଥିବାର ଅନୁଭବ କରିବା ।





ଉପକାରୀତା :

- ଉପରିସ୍ଥ ଏହି ଦୁଇଟି ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ପେଟର ମାଂସପେଶୀ ସୁସ୍ଥ ଓ ସବଳ ହୋଇଥାଏ । ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନରେ ଉନ୍ନତି ହୋଇଥାଏ । ଭିତରର ଅଂଶଗୁଡ଼ିକ ଅଧିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ହୋଇଥାଆନ୍ତି । କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ, ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ, ତଥା ମଧୁମେହ ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ବିଶେଷ ଉପଯୋଗୀ ।
- ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ହଜମ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ । ମାନସିକ ସ୍ତରର ମାନ୍ଦା ଅବସ୍ଥା, ଆଳସ୍ୟ ଦୋଷ ମଧ୍ୟ ଦୂର ହୋଇଥାଏ ।

ନୌଳି : ନୌଳି ମୁଖ୍ୟତଃ ତିନି ପ୍ରକାରର । ଯଥା : ମଧ୍ୟମା ନୌଳି, ବାମ ନୌଳି, ଦକ୍ଷିଣ ନୌଳି ।

ମଧ୍ୟମା ନୌଳି : ଉଡ୍ଡୀୟାନ ବନ୍ଧ କରି ସେହି ସ୍ଥିତିରେ ପେଟର ମାଂସପେଶୀର ମଧ୍ୟଭାଗକୁ ଆଗକୁ ପଛକୁ ସଙ୍କୁଚିତ କରିବା । ଏହାଦ୍ୱାରା ପେଟରେ ମଧ୍ୟଭାଗର ମାଂସପେଶୀ ସଙ୍କୁଚିତ ହୋଇ କେନ୍ଦ୍ରୀଭୂତ ହେବ । ଏହାକୁ ମଧ୍ୟମା ନୌଳି କୁହାଯାଏ ।





ଦକ୍ଷିଣ / ବାମ ନୌଳି :

ଉପରୋକ୍ତ କ୍ରିୟା ପେଟର ମଧ୍ୟଭାଗ ପରିବର୍ତ୍ତେ ଦକ୍ଷିଣ ଭାଗରେ କଲେ ଏହାକୁ ଦକ୍ଷିଣ ନୌଳି ଏବଂ ବାମ ଭାଗରେ କଲେ ବାମନୌଳି କୁହାଯାଏ ।



ଉପରୋକ୍ତ ତିନି ପ୍ରକାର ନୌଳି ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ପରେ ପେଟର ମାଂସପେଶୀକୁ ସ୍ୱଇଚ୍ଛାରେ ଉଭୟ କଡ଼କୁ ବୁଲାଯାଇ ପାରିବ । ଏହାକୁ ନୌଳି ଚାଳନା କୁହାଯାଏ ।

- ନୌଳି ଅର୍ଥ ମନ୍ଥନ । ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ବଦ୍‌ହଜମୀ, କ୍ଷୁଦ୍ରାନ୍ତ ଏବଂ ବୃହଦାନ୍ତର ଦୁର୍ବଳତା, କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧତା ଆଦି ଦୂର ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରାଣ, ଅପାନ ବାୟୁର ସଂଯୋଗ ହୁଏ । ପେଟର କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ । ବାୟୁଦୋଷ ଦୂର ହେବା ସହ ମଳକଣ୍ଟକ ସମସ୍ୟା ମଧ୍ୟ ସମାଧାନ ହୋଇଥାଏ ।

ସତର୍କତା : ପେଟ ଅଂଶରେ କୌଣସି ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ହୋଇଥିଲେ, ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, ହୃଦରୋଗ, ଅଣ୍ଟାବିନ୍ଧା, ହାର୍ଣ୍ଣିଆ ଦୋଷ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଏହି ଅଭ୍ୟାସ କରିବେ ନାହିଁ ।

ଶଙ୍ଖ ପ୍ରକ୍ଷାଳନ : ଦୁଇ ଗ୍ଲାସ୍ ଉଷୁମ ଲୁଣ ପାଣି ପିଇସାରି ନିମ୍ନଲିଖିତ ବ୍ୟାୟାମ ଗୁଡ଼ିକ କରିନେବା ।

- ପ୍ରଥମେ ଗୋଡ଼ର ଗୋଇଠି ଦ୍ୱୟ ଉଠାଇ ରଖି ପାଦର ଆଙ୍ଗୁଠି ଉପରେ ଚାଲିବା । ସେହି ସମୟରେ ଦୁଇ ହାତର ଆଙ୍ଗୁଠି ଛକିକରି ହାତର ପାପୁଲି ଉପର ଦିଗକୁ ଓଲଟାଇ ରଖିବା । ହାତ ଦ୍ୱୟ ମଧ୍ୟ ଉପର ଆଡ଼କୁ ଟାଣି ହୋଇ ରହିଥିବ ।

ତୀର୍ଯ୍ୟକ ତାଡ଼ାସନ : ଏହା ପରେ ସିଧା ଛିଡ଼ା ହୋଇ ହାତର ଆଙ୍ଗୁଳିକୁ ପରସ୍ପର ଛନ୍ଦିରଖି ମୁଣ୍ଡର ଉପରି ଭାଗରେ ପାପୁଲି ଉପର ଦିଗକୁ ରଖି ହାତ ସିଧା ରଖିବା । ଧୀରେ ନିଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ି ଅଣ୍ଟାଠାରୁ ଶରୀରର ଉପରିଭାଗ ଡାହାଣ କଡ଼କୁ ଢଳିଯିବା ପରେ ସେଠାରୁ ଫେରି ବାମ ଦିଗକୁ ଢଳିବା । ଏହିପରି ପାଞ୍ଚଥର କରିନେବା ।

ପରେ ପାଦ ଖୋଲା ରଖିବା ଯେପରି ଉଭୟ ପାଦର ଅନ୍ତର ଅନ୍ୟୂନ ଏକ ମିଟର ହେବ । ବାହୁ ଉପର ଦିଗକୁ କାନ୍ଧ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଉଠାଇବା ସମୟରେ ଶ୍ୱାସ ନେବା । ଧୀରେ ଅଣ୍ଟାଠାରୁ ଉପର ଅଂଶ ପ୍ରଥମେ ଡାହାଣ ଦିଗକୁ ପରେ ବାମଦିଗକୁ ମୋଡ଼ିନେବା । ମେରୁଦଣ୍ଡ ସିଧା ରହିବ ।

- ଦେହକୁ ମୋଡ଼ିବା ସମୟରେ ପେଟର ମାଂସପେଶୀ ଚାପି ହେଉଥିବାର ଅନୁଭବ ହେଉଥିବ ।
- ଶ୍ୱାସନେଇ ପୂର୍ବ ସ୍ଥିତିକୁ ଫେରିଆସିବା ।
- ଧୀରେ ଗୋଡ଼ ଲମ୍ବା ରଖି ବସିଯିବା ।

ତୀର୍ଯ୍ୟକ ଭୁଜଙ୍ଗାସନ :

- ପେଟ ଉପରେ ଶୋଇ ହାତ ଦ୍ୱୟର ପାପୁଲି ଛାତିର ଦୁଇପଟେ ଭୂମି ଉପରେ ରଖିବା । ଶ୍ୱାସ ନେଇ ଦଣ୍ଡ ମାରିବା ସ୍ଥିତିରେ ମୁଣ୍ଡ ଉପରକୁ ଉଠାଇ ଶରୀରକୁ ଡାହାଣ ଆଡ଼କୁ ମୋଡ଼ି ରଖିବା ।

- ପୂର୍ବ ସ୍ଥିତିକୁ ଫେରିଆସିବା ।
- ଠିକ୍ ସେହିପ୍ରକାର ଥରେ ବାମ ଆଡ଼କୁ ଶରୀରକୁ ମୋଡ଼ି ରଖିବା ।
- ଏ ପ୍ରକାର ତିନିଥର ଲେଖାଏଁ କରିବା ।

ଉଦରକର୍ଷଣାସନ :

- ଉଭୟ ଗୋଡ଼ ମଧ୍ୟରେ ସାମାନ୍ୟ ଅନ୍ତର ରଖି ଗୋଇଠି ଉପରେ ବସନ୍ତୁ ।
- ଡାହାଣ ଆଣ୍ଠୁ ଏବଂ ଡାହାଣ ଗୋଡ଼ର ଆଙ୍ଗୁଠି ଭୂମି ଉପରେ ଲାଗି ରହିବ ।
- ବାମହାତ ତଳେ ଲାଗିଥିବ । ଆଣ୍ଠୁ ଉପର ଆଡ଼କୁ ରହିବ ।
- ଉଭୟ ହାତ ଆଣ୍ଠୁ ଉପରେ ରହିବ ।
- ଶରୀରକୁ ଡାହାଣ ଦିଗକୁ ବୁଲାଇ ରଖିବା । ଅଣ୍ଟା ମୋଡ଼ି ହେବ, ପେଟ ଚାପି ହୋଇ ରହିବ ।
- ଫେରିଆସି ସେହିପରି ବାମ ଦିଗକୁ ଶରୀର ବୁଲାନ୍ତୁ ।
- ଏହି ପରି ୫ ରୁ ୧୦ ଥର କରି ବସିଯାଆନ୍ତୁ ।
- ପରେ ଶୋଇଯାଆନ୍ତୁ ।

ପବନମୁକ୍ତାସନ :

- ଚିତ୍ ହୋଇ ଶୋଇଯିବା ।
- ଉଭୟ ଗୋଡ଼କୁ ଭାଙ୍ଗି ପେଟ ଉପରେ ଚାପି ରଖନ୍ତୁ । ମୁଣ୍ଡ ଉପରକୁ ଉଠାଇ ରଖନ୍ତୁ ।
- ଧୀରେ ଧୀରେ ଶରୀରକୁ ଆଗକୁ ପଛକୁ ଝୁଲାନ୍ତୁ । ପରେ ଗୋଡ଼ ଲମ୍ବାଇ ଶବାସନରେ ଶୋଇଯାଆନ୍ତୁ ।

ପୁନଶ୍ଚ ଉଠିବସି ଦୁଇ ଗ୍ଲାସ୍ ଉଷୁମ ଲୁଣପାଣି ପିଇସାରି ଉପରୋକ୍ତ ଅଭ୍ୟାସ ଗୁଡ଼ିକର ପୁନରାବୃତ୍ତି କରନ୍ତୁ । ପାଞ୍ଚ / ଛଅ ଥର ଏପରି କରନ୍ତୁ । ମଝିରେ ମଝିରେ ଝାଡ଼ା ଲାଗିଲେ ଯାଆନ୍ତୁ ।

କିଛି ସମୟ ବିଶ୍ରାମ ପରେ ଖେଚୁଡ଼ି ଖାଇବା । ସେଥିରେ ଲୁଣ ପଡ଼ିବ ନାହିଁ । ଏହି ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଦିନ ରାଗ, ଅଧିକ ମସଲାଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ, ଆମିଷ, କଞ୍ଚାଲଙ୍କା, ଅଧିକ ଲୁଣ, ଚାହା କିମ୍ବା କଫି ଖାଇବା ଅନୁଚିତ ।

ଶଙ୍ଖ ପ୍ରକ୍ଷାଳନ ସାଧାରଣତଃ ବର୍ଷକୁ ଥରେ ଅବା ଦୁଇଥର କରାଯାଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଆବଶ୍ୟକ ସ୍ଥଳେ ଏହା ଅଧିକ ଥର ମଧ୍ୟ କରାଯାଇପାରେ ।

- ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ସକାଳେ ଖାଲି ପେଟରେ କରିବା ଉଚିତ ।
- ଶରୀରର ମଳ ପରିଷ୍କାର କରି ଭିତର ଅଂଶ ସୁସ୍ଥ ରଖେ ।
- ପୁରାତନ କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ଦୋଷ ଦୂର କରିଥାଏ ।
- ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ, ପତଳାଝାଡ଼ା, ମଳକଣ୍ଟକ ଏବଂ ମଧୁମେହ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ଉପକାରୀ ।
- ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, ହୃଦରୋଗୀଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ବର୍ଜନୀୟ ।



ପ୍ରତିଷ୍ଠାନର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ସୂଚୀ

- ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଯୋଗ
- ସାପ୍ତାହିକ ସତ୍ସଂଗ
- ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ବିକାଶ ପାଇଁ ଯୋଗ
- ସ୍ମୃତି ଶକ୍ତି ବିକାଶ ପାଇଁ ଯୋଗ
- ଯୋଗ ଶିକ୍ଷକ ସାର୍ଟିଫିକେଟ୍ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ
- ଯୋଗ ଚିକିତ୍ସା
- ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ବିକାଶ ପାଇଁ ଯୋଗ
- କମ୍ପ୍ୟୁଟର ବ୍ୟବହାରକାରୀଙ୍କ ପାଇଁ ଯୋଗ
- ଯୋଗ ଶିକ୍ଷା ଶିବିର

ସମ୍ପର୍କ ସୂତ୍ର :

ବିବେକାନନ୍ଦ ଯୋଗ ଚିକିତ୍ସା ଗବେଷଣା ପ୍ରତିଷ୍ଠାନ

ଏମ୍.ଆଇ.ଜି. ବି-୨୧ (ପ୍ରଥମ ମହଲା), ବ୍ରିଟ୍ କଲୋନୀ, ନୟାପଲ୍ଲୀ

ଭୁବନେଶ୍ୱର - ୭୫୧୦୧୨

ଦୂରଭାଷ : ୯୪୩୭୧୦୫୦୬୬, ୯୪୩୭୩୦୬୫୮୬

E-mail : vivekyoga@rediffmail.com